

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВП АФК

Е.Ю. Андриянова

20.07.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, самооборона (самбо)»

основной образовательной программы по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель
Форма обучения очная и заочная

Авторы-разработчики:

Ткачева Ольга Ивановна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики (гимнастика)

Никулина Жанна Валентиновна, к.п.н., доцент (легкая атлетика)

Павлова Ольга Викторовна, преподаватель ТиМ лыжного спорта (плавание)

Таран Ирина Ивановна, к.псих.н., доцент ТиМ спортивных игр (подвижные и спортивные игры)

Филина Ирина Александровна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного спорта (лыжная подготовка)

Романов Виталий Ваерьевич, к.п.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств.

Заведующий кафедры теории и методики гимнастики:

Семёнов Денис Викторович, кандидат педагогических наук, доцент

_____ (подпись)

Заведующий кафедры теории и методики лёгкой атлетики:

Никулина Жанна Валентиновна, кандидат педагогических наук

_____ (подпись)

Заведующий кафедры теории и методики спортивных игр:

Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент

_____ (подпись)

Заведующий кафедры теории и методики лыжного спорта:

Авакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук

_____ (подпись)

Заведующий доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств:

Романов Виталий Ваерьевич, кандидат педагогических наук, доцент

_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виолетта Викторовна

_____ (подпись)

Рецензенты:

ФИО, ученая степень, учёное звание/должность (КАКОЙ КАФЕДРЫ)

Стрелецкая Юлия Владимировна , ученая степень/учёное звание/должность (КАКОЙ КАФЕДРЫ и КАКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ)

АННОТАЦИЯ	6
1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	15
3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	15
3.1. Очная форма обучения.....	15
4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ	17
4.3. Темы и их краткое содержание	26
Раздел 1. ГИМНАСТИКА	26
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	44
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	154
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	170
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	179
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО).....	186
5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	194
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	194
5.1.1. Очная форма обучения.....	194
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	194
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	200
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	221
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	232
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.....	238
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО).....	243
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	248
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	254
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	262
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 262	
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	262
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	263
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	264
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации зачёт/ экзамен, оценивающих знания	264
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	264
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	267
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	270
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	272
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	274
Раздел 6. САМООБОРОНА	275
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте/экзамене, оценивающих знания и умения	275
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	275
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	286
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	298
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	299

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	303
Раздел 6. САМООБОРОНА	304
6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	305
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	305
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	309
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	319
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	321
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	324
Раздел 6. САМООБОРОНА	326
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	327
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	327
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	330
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	333
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	335
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	338
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)	338
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	340
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	340
7.1.Перечень основной и дополнительной литературы	340
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	340
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	340
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	341
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	341
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	342
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	343
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО).....	343
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	343
Раздел 1. ГИМНАСТИКА	344
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	345
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	346
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	347
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.....	347
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)	348
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	348
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	348
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	349
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	349
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	349
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	349
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)	349
7.3. Программное обеспечение	350
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	350
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	350
Раздел 1. ГИМНАСТИКА	351
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	352
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	355
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	356

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	358
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО).....	359
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных,	
практических и семинарских занятий по дисциплине	360
9.1. Очная форма обучения.....	360
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	360
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	367
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	371
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	378
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	380
Раздел 6 . САМООБОРОНА	382
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	384
<i>Контрольные работы для обучающихся</i>	<i>384</i>
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	384
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	394
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	408
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	417
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	427
Раздел 6. САМООБОРОНА	430
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	435
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями	
здоровья.....	435
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	439
Тексты/конспекты лекций	439
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	439
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	473
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	508
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	529
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	544
Раздел 6 . САМООБОРОНА (САМБО)	568
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	603
Электронный образовательный ресурс	603
Раздел 1. ГИМНАСТИКА.....	603
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	626
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	668
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)	730

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер» (код 05.003)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	ОПК-1.1. Знает - <i>Положения¹ теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</i> ОПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; ОПК-1.3. <i>Владеет технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</i>

¹ ЗУНы, выделенные курсивом, установлены профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», основаны на ОТФ, соответствующих профессиональной деятельности выпускников

занимающихся различного пола и возраста.		
ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-3.1 Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта, самбо; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, самбо; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, самбо; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся

		на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по
--	--	--

		гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, самбо; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, самбо; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, самбо; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, самбо и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, самбо подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и
--	--	---

		спортивным играм, лыжному спорту, самбо; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Владеет: -способностью проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; -владеет техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владеет техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;
--	--	--

		- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, самбо; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-7.1 Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, самбо - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, самбо; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным

		играм, лыжной подготовке, самбо. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке, самбо; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, самбо с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; ОПК-7.3. Владеет - способностью проводить бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в
--	--	--

		помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке, самбо; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
--	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, самооборона (самбо)» относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёты. Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		486	44	176	110	38	48	42		36
<i>В том числе:</i>										
Лекции										
Гимнастика		10		6	4					
Легкая атлетика		12	4	8						
Плавание		4					2	2		
Спортивные и подвижные игры		8		4	2	2				
Лыжная подготовка		4		4						
Самооборона (самбо)		6								6
Семинарские занятия										
Гимнастика										
Легкая атлетика										
Плавание										
Спортивные и подвижные игры		8		4	2	2				
Лыжная подготовка										
Самооборона (самбо)										
Практические занятия										
Гимнастика	<i>всего</i>	62		30	32					
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-		-	-					
Легкая атлетика	<i>всего</i>	114	40	38	36					
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-					
Плавание	<i>всего</i>	86					46	40		
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-				-	-			
Спортивные и подвижные игры	<i>всего</i>	92		28	32	32				
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-		-	-	-				
Лыжная подготовка	<i>всего</i>	50		50						
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-		-						
Самооборона (самбо)	<i>всего</i>	30								30
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-								-

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)									
Гимнастика			Зач.	Зач.					
Легкая атлетика			Зач.	Зач.					
Плавание						Зач.	Зач.		
Спортивные и подвижные игры			Зач.		Зач.				
Лыжная подготовка			Зач.						
Самооборона (самбо)									Зач.
Самостоятельная работа студента	450	20	146	86	36	60	30		72
Гимнастика (в том числе):	72		36	36					
Изучение теоретического материала	36		18	18					
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)	16		8	8					
Подготовка к промежуточной аттестации	20		10	10					
Легкая атлетика (в том числе)	54	20	20	14					
Составление документов планирования	16	6	6	4					
Изучение теоретического материала	16	6	6	4					
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)	10	4	4	2					
Подготовка к промежуточной аттестации	12	4	4	4					
Плавание	90					60	30		
Письменные самостоятельные работы	18					12	6		
Изучение теоретического материала	48					32	16		
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)	24					16	8		
Спортивные и подвижные игры (в том числе):	108		36	36	36				
Составление документов планирования	38		12	12	14				
Письменные самостоятельные работы	6		2	2	2				
Изучение теоретического материала	34		12	12	10				
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)	30		10	10	10				
Лыжная подготовка	54		54						
Письменные самостоятельные работы									
Изучение теоретического материала	50		50						
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)	4		4						
Самооборона (самбо)	72								72

Письменные самостоятельные работы	6								6
Изучение теоретического материала	36								36
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)	20								20
Подготовка к промежуточной аттестации	10								10
Общая трудоемкость	часы	936	64	318	194	72	108	72	108
	зачетные единицы	26	1,75	8,75	5,5	2	3	2	3
Гимнастика	часы	144		72	72				
	зачетные единицы	4		2	2				
Легкая атлетика	часы	180	64	66	50				
	зачетные единицы	5	1,75	1,75	1,5				
Плавание	часы	180					108	72	
	зачетные единицы	5					3	2	
Спортивные и подвижные игры	часы	216		72	72	72			
	зачетные единицы	6		2	2	2			
Лыжная подготовка	часы	108		108					
	зачетные единицы	3		3					
Самооборона (самбо)	часы	108							108
	зачетные единицы	3							3

*из 496 часов – 326 часов в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема или Раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
Раздел 1. ГИМНАСТИКА							
1	Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»						
	Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	2		2		2	6
	Тема 1.2. История развития гимнастики в России					2	2

2	Раздел 2. Терминология						
	Тема 2.1.Гимнастическая терминология	2		2		2	6
3	Раздел 3.Средства гимнастики и методика их проведения						
	Тема 3.1.Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	2		6		4	12
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок			6		4	10
	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики			4		4	8
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике			2		4	6
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой					4	4
4	Раздел 4.Методика развития физических качеств						
	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике			6		4	10
5	Раздел 5.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям						
	Тема5.1.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям			2		6	8
6	Раздел 6.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе						
	Тема 6.1.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе						
	ВСЕГО ЗА 2 СЕМЕСТР						
	ИТОГО (в часах)	6		30		36	72
	2 курс, 3 семестр						
1	Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»						
	Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки					4	4
2	Раздел 2. Терминология						
	Тема 2.1.Гимнастическая терминология					2	2
3	Раздел 3.Средства гимнастики и методика их проведения						

	Тема 3.1.Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений			2			2
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок			2			2
	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики			2			2
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике						
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой						
4	Раздел 4.Методика развития физических качеств						
	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике	2		6		6	14
5	Раздел 5.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям						
	Тема5.1.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям			10		8	18
6	Раздел 6.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе						
	Тема 6.1.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	2		10		16	28
	ВСЕГО ЗА 3 СЕМЕСТР	4		32		36	72
	ИТОГО (в часах)	10		62		72	144
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
	<i>1 курс, 1 семестр</i>						
	1.Общие вопросы теории и методики легкой атлетики						
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология. 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	2				2	4
2	1.3. История развития легкой атлетики в России и в мире					2	2
	2. Основы техники видов легкой						

	атлетики						
3	2.1. Основы техники ходьбы и бега	2					2
	3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения						
4	3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения			4		2	6
5	3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения			4		2	6
6	3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения			4		2	6
7	3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения			4			4
8	3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения			4		2	6
9	3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения			4		2	6
	4. Учебная практика						
10	4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология			2		2	4
11	4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике			12		2	14
	5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике						
12	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.			2		2	4
	Итого за 1 семестр	4		40		20	64
	1 курс, 2 семестр						
	2. Основы техники видов легкой атлетики						
13	2.2. Основы техники метаний	2				2	4
14	2.3. Основы техники прыжков	2				2	4
	3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения						
15	3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения			4		2	6
16	3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения			4		2	6
17	3.9. Анализ техники метания диска			6		2	8

	и методика обучения						
18	3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения			6		2	8
19	3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения			6		2	8
	4. Учебная практика						
20	4.3. Урок по легкой атлетике			10		2	12
21	4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	2				2	4
	5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике						
22	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	2		2		2	6
	Итого за 2 семестр	8		38		20	66
	2 курс 3 семестр						
	4. Учебная практика						
23	4.3. Урок по легкой атлетике			18		4	22
	3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения						
24	3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения			6		2	8
25	3.13. Легкоатлетические многоборья. ФВСК ГТО			6		2	8
	5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике						
26	5.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Организация тестирования физической подготовки ФВСК ГТО			2		2	4
	6. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики						
27	6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике			2		2	4
28	6.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами			2		2	4

	Итого за 3 семестр			36		14	50
	Итого	12		114		54	180
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ (4-5 семестр)							
1. Общие вопросы теории плавания							
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»	2				2	4
2	1.2. Техника безопасности плавания	-		6		4	10
2. Техника спортивных способов плавания							
3	Тема 2.1. Основы техники плавания			2		4	6
4	Тема 2.2. Особенности занятия плаванием с различным контингентом			6		4	10
5	Тема 2.3. Основы техники и методика обучения плаванию			6		6	12
6	Тема 2.4. Факторы, предопределяющие содержание и эффективность обучения плаванию			4			4
7	Тема 2.5. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс)			12		12	24
8	Тема 2.6. Техника выполнения стартов и поворотов			6		8	14
3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании							
9	Тема 3.1. Прикладное плавание			6		6	12
10	Тема 3.2. Реализация основных принципов обучения в учебном процессе, эволюция обучения методике плавания			2		4	6
11	Тема 3.3. Средства и методы обучения плаванию	2				6	8
12	Тема 3.4. Методика обучения плаванию			8		8	16
13	Тема 3.5. Игры в обучении плаванию			6		6	12
4. Теория и методика оздоровительного плавания							
14	Тема 4.1. Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям			6		6	12
15	Тема 4.2. Оздоровительно-реабилитационное плавание			4			4
5. Организация и проведение соревнований по плаванию							
16	Тема 5.1. Организация соревнований и массовых			8		8	16

	праздников на воде						
17	Тема 5.2. Организация обучения плаванию в естественном водоёме			4		6	10
	Итого: за год	4		86		90	180
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (2-4 семестр)							
	4.1. Подвижные игры 1 курс, 2 семестр						
1	1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	2		-	-	2	4
2	1.2. Подвижные игры в дошкольном учреждении.			2		4	6
3	1.3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.			2		4	6
4	1.4. Подвижные игры во внеурочных формах работы (перемены, спортивные секции). Подвижные игры в детском оздоровительном лагере.			2		4	6
5	1.5. Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.			18		14	32
	4.2. Футбол 1 курс, 2 семестр						
6	Тема 2.1. Общие основы развития 3.2. теории спортивных игр (на примере футбола)	2				2	4
7	Тема 2.2. Теория и методика развития физических качеств в спортивных играх.			2		2	4
8	Тема 2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.			6		4	10
ВСЕГО ЗА 2 СЕМЕСТР		4		32		36	
	4.2. Футбол, 2 курс, 3 семестр						
9	Тема 2.4. Урок по футболу. Конспект занятия по футболу.			12		10	22
	4.3. Баскетбол 2 курс, 3 семестр						
10	Тема 3.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола).	2				2	4
11	Тема 3.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.			4		4	8

12	Тема 3.3. Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.			18		20	38
ВСЕГО ЗА 3 СЕМЕСТР		2		34		36	
	4.4. Волейбол, 2 курс, 4 семестр						
13	4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола).	2				2	4
14	4.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.			6		6	12
15	4.3. Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу.			28		28	56
ВСЕГО ЗА 4 СЕМЕСТР		2		34		36	72
ИТОГО (в часах)		8		92		108	216
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (1 семестр)							
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	2				4	6
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж			2		6	8
3	Основы техники видов передвижения на лыжах	2		20		20	42
4	Методика обучения способам передвижения на лыжах.		2	22		12	36
5	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту			4		12	16
	ИТОГО за 2 СЕМЕСТР (в часах)	4	2	48		54	108
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО) (8 семестр)							
1	3.1 Основы теории и методики самообороны						
2	3.1.1 Основные теоретические и методические аспекты самообороны.	2				6	8
3	3.1.2. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях.	2				6	8
4	3.2 Общие основы техники приемов самообороны, методика и технология обучения						
5	3.2.1 Техника освобождения от захватов.			8		8	16
6	3.2.2 Техника защиты от ударов руками и ногами.			2		8	10
7	3.2.3 Техника бросков в стойке.			6		8	14
8	3.2.4 Техника приемов борьбы лежа.			4		8	12

9	3.2.5 Защиты от ударов подручными средствами.			4		8	12
10	3.2.6 Женская самооборона.			2		8	10
11	3.2.7 Удары колюще – режущим оружием.			4		6	10
12	3.2.8 Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием.			2		6	8
	Итого за 6 семестр	4		32		72	108

4.3. Темы и их краткое содержание

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания» 1 курс, 2 семестр

Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки

Лекция-визуализация №1(2 часа).

Гимнастика в системе физического воспитания. Значение дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)» в подготовке специалистов по физической культуре и спорту с высшим образованием. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина. Виды гимнастики, задачи, средства, методические особенности. Тенденции развития гимнастики. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья занимающихся и их оздоровления. Общие требования по дисциплине.

Практическое занятие с анализом ситуаций - (2 часа) Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, игры на взаимосвязь движений с музыкой, общеразвивающие упражнения Раздельным, проходным и поточным способами проведения, комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики, физкультминутки.

Самостоятельная работа (2 часа). Самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теме.

1. Гимнастика в системе физического воспитания.

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

3. Специфика соревновательной деятельности в спортивных видах.

Подготовка к опросу.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – о значении и видах гимнастики; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 1.2. История развития гимнастики в России

Самостоятельная работа (2 часа).

Изучить данный Раздел теории и осветить в реферате вопросы:

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

Требования к написанию реферата: не менее 10 страниц рукописного или печатного текста и использование не менее 3-х источников литературы.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об истории и современных состояниях гимнастики; значение и виды гимнастики; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности.

Умений – формировать основы физкультурных знаний; применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики.

Раздел 2. Терминология

Тема 2.1. «Гимнастическая терминология»

Лекция-визуализация №2 (2 часа).

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

Практическое занятие (2 часа). Разбор терминов основных групп гимнастических средств. Разнообразные исходные положения (и.п.), движения общеразвивающих упражнений, упражнения на гимнастических снарядах с их терминологическим описанием. Терминологическая и графическая формы записи (примеры). Табличная форма сочетания терминологической и графической форм записи.

Микрозачет в выполнении с терминологическим описанием комбинаций ОРУ, из простых и смешанных висов и упоров (карточки с заданиями)

Самостоятельная работа (2 часа). Заучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике. Подготовка к контрольной работе, микрозачету. Написание конспекта 4-х ОРУ по заданию преподавателя с использованием терминологической записи.

Умения, формируемые на учебной практике: описание гимнастических упражнений, объяснение с использованием терминологии кратко, доступно, точно. Умение оформлять простейшие документы планирования (конспект) с использованием терминологической записи, читать и понимать терминологическую запись.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – о терминологии классификации в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;

содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, правила и организацию соревнований в гимнастике; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Умений – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС).

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения

Тема 3.1. «Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений»

Лекция №3 (2 часа).

Значение и место ОРУ, строевых и прикладных упражнений в решении задач физического воспитания школьников. Классификации общеразвивающих, строевых, прикладных упражнений. Технология проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений различными способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи занимающимся при проведении данных средств гимнастики.

Практические занятия (6 часов).

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

Выполнение движений различными частями тела в комплексе ОРУ отдельным способом. Знакомство с методикой проведения. Комплексы ОРУ для развития физических качеств без предмета. Контрольная работа № 1. Микрозачет по проведению ОРУ.

Освоение раздельного и проходного способа проведения ОРУ. ОРУ в кругу, в парах и т.д. Контрольная работа по теме. Микрозачет по проведению ОРУ.

Выполнение разновидностей ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук; броски и ловля мяча, лазание по скамейке, гимнастической стенке, канату, перелазание через препятствия. Игры и эстафеты с прикладными упражнениями.

Самостоятельная работа (4 часа).

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

Подготовка к учебной практике: отработка навыков подачи команд (командный голос) и умения держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность

занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Развитие необходимых физических качеств, для выполнения прикладных упражнений, составить и написать конспект игры и эстафеты с использованием прикладных упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки

Практические занятия (6 часов).

Перекладина: вис, вис согнувшись сзади, спереди, упор, упор одной, упор сзади. Перемахи в упоре. Из виса стоя подъем переворотом махом одной и толчком другой, из виса подъем переворотом силой в упор, оборот вперед из упора правой (левой), размахивание в висе, соскок махом назад. Зачетная комбинация (см. приложение).

Брусья р/в: упор на н/ж и в/ж; вис стоя согнув руки на н/ж; вис на в/ж; вис углом; вис присев на н/ж, вис лежа и т.д.; размахивание изгибами; из виса стоя согнув руки, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; в упоре на н/ж перемах правой (левой). Зачетная комбинация (см. приложение).

Брусья параллельные: упоры на предплечьях, руках, упор, вис согнувшись,

прогнувшись. Размахивание в упоре, в упоре на предплечьях; соскок махом назад, упор углом, подъемы махом назад и вперед из упора на предплечьях. Зачетная комбинация (см. приложение).

Бревно: разновидности передвижений. Ходьба на носках с различными положениями рук, приставной, скрестный, переменный шаги, шаги полки, повороты на 180 гр. на носках и в полуприседе, соскок прогнувшись.

Зачетная комбинация: Стоя у 1/3 бревна лицом к нему толчком двумя упор с перемахом правой и повороты налево – сед поперек ноги врозь, руки в стороны; - упор сидя сзади углом; - упор лежа на согнутых руках – упор лежа – прыжком упор присев – ст. руки на поясе; - переменный шаг и поворот на носках на 180 гр. – равновесие на правой, другая назад.

Опорный прыжок: стойка приземления (после прыжка в высоту, длину, с возвышения); с разбега наскок на мостик – отталкивание ногами; прыжок прогнувшись – приземление, прыжок – вскок на коня в присед и соскок прогнувшись в ст. приземления, прыжок согнув ноги через коня в ширину.

Самостоятельная работа (4 часа).

Подготовка к освоению упражнений гимнастических снарядов и опорного прыжка: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, изучение дополнительной литературы по теме, совершенствовать умение объяснять основы техники и выполнять помощь и страховку при овладении упражнениями на гимнастических снарядах. Подготовка к микрозачету по демонстрации упражнений на гимнастических снарядах и опорные прыжков.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства

гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики

Практическое занятие (4 часа).

Овладение техникой упражнений с предметами: мяч, скакалка, обруч, «упражнения без предмета булавы, упражнения пантомимы. Выполнение комбинации из перечисленных движений. Формируются умения показа терминологического описания, объяснения техники и исправления ошибок.

Самостоятельная работа (4 часа).

Самостоятельное повторение гимнастических упражнений освоенных по дисциплине «Музритмика». Сконструировать и записать комбинацию из четырёх элементов упражнений с мячом и обручем по терминологии и подготовиться к её демонстрации на занятии.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться

спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике

Практическое занятие (2 часа).

В процессе занятия гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. На практике студенты знакомятся с причинами травматизма: нарушения в организации занятий, нарушение в методике обучения, недисциплинированность, несоответствие формы и обуви, нарушение санитарно-гигиенических условий, недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся.

Самостоятельная работа (4 часа).

Изучить данный Раздел теории и осветить в реферате вопросы: а) требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма; б) требования к местам занятий; в) виды травм и меры их предупреждения. Требования: не менее 10 страниц рукописного текста и использование не менее 3-х литературных источников.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – о факторах и причинах травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

Умений - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.

Навыков/опыта деятельности – проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях

образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно -спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой

Самостоятельная работа (4 часа).

Изучив данный раздел теории, написать реферат по вопросам: а) виды гимнастических залов; и требования, предъявляемые к ним; б) санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к залам и площадкам; в) снаряды и инвентарь. Размеры, требования, их размещение в зале.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – о факторах и причинах травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

Умений - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.

Навыков/опыта деятельности – проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно -спортивных и оздоровительных мероприятий.

Раздел 4. Методика развития физических качеств

Тема 4.1. «Физические качества и методика их развития в гимнастике»

Практико-методические занятия (6 часов).

Знакомство со структурой физических качеств в гимнастике, их значением для достижения результатов. Сила, ее проявления в гимнастике. Режимы работы мышц при выполнении упражнений в гимнастике. Абсолютная и относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в гимнастике. Гибкость, ее проявления в гимнастике.

Активные и пассивные упражнения для развития гибкости. Быстрота, виды быстроты, гимнастические упражнения для ее развития.

Применение упражнений для развития силы на различных снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Средства и методы развития выносливости в гимнастике. *Учебная практика:* проведение фрагмента школьного урока – комплекса упражнений для развития физического качества по заданию преподавателя (или в уроке) – микрозачет. Контрольная работа по теме.

Самостоятельная работа (4 часа).

Изучение специальной литературы по вопросам методики развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Разработка содержания комплекса упражнений для развития физического качества, методики и организации учащихся на учебной практике. Подготовка к опросу по теме и практическому проведению комплекса в моделируемом школьном уроке по физической культуре.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Раздел 5. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям

Тема 5.1. «Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям»

Практические занятия (2 часа).

Разбор техники выполнения гимнастических упражнений школьной программы (акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах).

Разбор технологий обучения:

Перекладина: размахивания, подъем разгибом, оборот (правой) левой вперед, оборот назад в упоре. Перемах в упоре правой (левой), мах дугой, соскок махом назад.

Брусья разной высоты: разновидности висов и упоров, подъем переворотом из виса присев махом одной и толчком другой в упор на в/ж; размахивания изгибами, из седа углом соскок с поворотом на 180 гр; из упора на в/ж спад в вис лежа на н/ж.

Брусья параллельные: упор и передвижение в них; размахивания в упоре; подъем махом назад, стойка на плечах; кувырки вперед в сед ноги врозь; подъем махом вперед; соскок махом назад. Соскок махом вперед с поворотом на 180 гр.

Акробатика: кувырок, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках, стойка на голове и руках, стойка на руках, в кувырок вперед (м), « колесо», перекат в сторону и круговой перекат.

Опорный прыжок: фазы опорного прыжка; прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом на 90 гр..

Бревно: разновидности передвижений: из упора стоя на правом колене, соскок махом назад, поворот махом вперед (назад).

Учебная практика: наработка приемов технологий обучения: помощь и страховка; выявление ошибок, определение их причин и устранение с помощью соответствующих заданий, применение вспомогательных приспособлений. Совершенствование навыка показа и умения объяснять технику упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, брусья р/в, брусья параллельные, перекладина), опорные прыжки, акробатические упражнения. Совершенствование зачетных комбинаций (приложение) из элементов школьной программы с методико-практическим разбором причин ошибок в технике выполнения и способов их устранения, методов и методических приемов совершенствования гимнастических упражнений, включаемых в программу 1-II курсов.

Самостоятельная работа (6 часов).

Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме.

Анализ техники выполняемых гимнастических упражнений, подбор корректирующих заданий для устранения ошибок; развитие необходимых двигательных качеств как основы для формирования навыка показа. Разработка содержания обучения гимнастическим упражнениям в школьном уроке (по заданию преподавателя).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин

тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

2 курс, 3 семестр

Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»

Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки

Самостоятельная работа (4 часа). Самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теме.

1. Гимнастика в системе физического воспитания.

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

3. Специфика соревновательной деятельности в спортивных видах.

Подготовка к опросу.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – о значении и видах гимнастики; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий

использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Раздел 2. Терминология

Тема 2.1. «Гимнастическая терминология»

Практическое занятие (23 часа). Разбор терминов основных групп гимнастических средств. Разнообразные исходные положения (и.п.), движения общеразвивающих упражнений, упражнения на гимнастических снарядах с их терминологическим описанием. Терминологическая и графическая формы записи (примеры). Табличная форма сочетания терминологической и графической форм записи.

Микрозачет в выполнении с терминологическим описанием комбинаций ОРУ, из простых и смешанных висов и упоров (карточки с заданиями)

Самостоятельная работа (4 часа). Заучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике. Подготовка к контрольной работе, микрозачету. Написание конспекта 4-х ОРУ по заданию преподавателя с использованием терминологической записи.

Умения, формируемые на учебной практике: описание гимнастических упражнений, объяснение с использованием терминологии кратко, доступно, точно. Умение оформлять простейшие документы планирования (конспект) с использованием терминологической записи, читать и понимать терминологическую запись.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – терминологии и классификации в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, правила и организацию соревнований в гимнастике; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Умений – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для

проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС).

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения

Тема 3.1. «Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений»

Практические занятия (2 часа).

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

Выполнение движений различными частями тела в комплексе ОРУ Раздельным способом. Знакомство с методикой проведения. Комплексы ОРУ для развития физических качеств без предмета. Контрольная работа № 1. Микрозачет по проведению ОРУ.

Освоение раздельного и проходного способа проведения ОРУ. ОРУ в кругу, в парах и т.д. Контрольная работа по теме. Микрозачет по проведению ОРУ.

Выполнение разновидностей ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук; броски и ловля мяча, лазание по скамейке, гимнастической стенке, канату, перелазание через препятствия. Игры и эстафеты с прикладными упражнениями.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки

Практическое занятие с анализом ситуаций (2 часа).

Перекладина: вис, вис согнувшись сзади, спереди, упор, упор одной, упор сзади. Перемахи в упоре. Из виса стоя подъем переворотом махом одной и толчком другой, из виса подъем переворотом силой в упор, оборот вперед из упора правой (левой), размахивание в вися, соскок махом назад. Зачетная комбинация (см. приложение).

Брусья р/в: упор на н/ж и в/ж; вис стоя согнув руки на н/ж; вис на в/ж; вис углом; вис присев на н/ж, вис лежа и т.д.; размахивание изгибами; из виса стоя согнув руки, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; в упоре на н/ж перемах правой (левой). Зачетная комбинация (см. приложение).

Брусья параллельные: упоры на предплечьях, руках, упор, вис согнувшись, прогнувшись. Размахивание в упоре, в упоре на предплечьях; соскок махом назад, упор углом, подъемы махом назад и вперед из упора на предплечьях. Зачетная комбинация (см. приложение).

Бревно: разновидности передвижений. Ходьба на носках с различными положениями рук, приставной, скрестный, переменный шаги, шаги польки, повороты на 180 гр. на носках и в полуприседе, соскок прогнувшись.

Зачетная комбинация: Стоя у 1/3 бревна лицом к нему толчком двумя упор с перемахом правой и повороты налево – сед поперек ноги врозь, руки в стороны; - упор сидя сзади углом; - упор лежа на согнутых руках – упор лежа – прыжком упор присев – ст. руки на поясе; - переменный шаг и поворот на носках на 180 гр. – равновесие на правой, другая назад.

Опорный прыжок: стойка приземления (после прыжка в высоту, длину, с возвышения); с разбега наскок на мостик – отталкивание ногами; прыжок прогнувшись –

приземление, прыжок – вскок на коня в присед и соскок прогнувшись в ст. приземления, прыжок согнув ноги через коня в ширину.

Самостоятельная работа (3 часа).

Подготовка к освоению упражнений гимнастических снарядах и опорного прыжка: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, изучение дополнительной литературы по теме, совершенствовать умение объяснять основы техники и выполнять помощь и страховку при овладении упражнениями на гимнастических снарядах. Подготовка к микрозачёту по демонстрации упражнений на гимнастических снарядах и опорные прыжков.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики

Практическое занятие (2 часа).

Овладение техникой упражнений с предметами: мяч, скакалка, обруч, «упражнения без предмета булавы, упражнения пантомимы. Выполнение комбинации из перечисленных движений. Формируются умения показа терминологического описания, объяснения техники и исправления ошибок.

Раздел 4. Методика развития физических качеств

Тема 4.1. «Физические качества и методика их развития в гимнастике»

Лекция – визуализация №1 (2 часа). Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов. Сила, ее проявления в гимнастике. Абсолютная и относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в гимнастике. Гибкость, ее проявления в гимнастике. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости. Быстрота, ее проявления в гимнастике. Виды быстроты. Особенности методики развития. Выносливость, ее проявления в гимнастике и особенности развития. Формирование координационных способностей средствами гимнастики.

Практическое занятие с анализом ситуаций (6 часов).

Знакомство со структурой физических качеств в гимнастике, их значением для достижения результатов. Сила, ее проявления в гимнастике. Режимы работы мышц при выполнении упражнений в гимнастике. Абсолютная и относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в гимнастике. Гибкость, ее проявления в гимнастике. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости. Быстрота, виды быстроты, гимнастические упражнения для ее развития.

Применение упражнений для развития силы на различных снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Средства и методы развития выносливости в гимнастике. *Учебная практика:* проведение фрагмента школьного урока – комплекса упражнений для развития физического качества по заданию преподавателя (или в уроке) – микрозачет. Контрольная работа по теме.

Самостоятельная работа (6 часов).

Изучение специальной литературы по вопросам методики развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Разработка содержания комплекса упражнений для развития физического качества, методики и организации учащихся на учебной практике. Подготовка к опросу по теме и практическому проведению комплекса в моделируемом школьном уроке по физической культуре.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Раздел 5. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям

Тема 5.1. «Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям»

Практическое занятие с анализом ситуаций (10 часов)

Разбор техники выполнения гимнастических упражнений школьной программы (акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах).

Разбор технологий обучения:

Перекладина: размахивания, подъем разгибом, оборот (правой) левой вперед, оборот назад в упоре. Перемах в упоре правой (левой), мах дугой, соскок махом назад.

Брусья разной высоты: разновидности висов и упоров, подъем переворотом из виса присев махом одной и толчком другой в упор на в/ж; размахивания изгибами, из седа углом соскок с поворотом на 180 гр; из упора на в/ж спад в вис лежа на н/ж.

Брусья параллельные: упор и передвижение в них; размахивания в упоре; подъем махом назад, стойка на плечах; кувырки вперед в сед ноги врозь; подъем махом вперед; соскок махом назад. Соскок махом вперед с поворотом на 180 гр.

Акробатика: кувырок, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках, стойка на голове и руках, стойка на руках, в кувырок вперед (м), « колесо», перекат в сторону и круговой перекат.

Опорный прыжок: фазы опорного прыжка; прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом на 90 гр..

Бревно: разновидности передвижений: из упора стоя на правом колене, соскок махом назад, поворот махом вперед (назад).

Учебная практика: наработка приемов технологий обучения: помощь и страховка; выявление ошибок, определение их причин и устранение с помощью соответствующих заданий, применение вспомогательных приспособлений. Совершенствование навыка показа и умения объяснять технику упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, брусья р/в, брусья параллельные, перекладина), опорные прыжки, акробатические упражнения. Совершенствование зачетных комбинаций (приложение) из элементов школьной программы с методико-практическим разбором причин ошибок в технике выполнения и способов их устранения, методов и методических приемов совершенствования гимнастических упражнений, включаемых в программу I-II курсов.

Самостоятельная работа (8 часов).

Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме.

Анализ техники выполняемых гимнастических упражнений, подбор корректирующих заданий для устранения ошибок; развитие необходимых двигательных качеств как основы для формирования навыка показа. Разработка содержания обучения гимнастическим упражнениям в школьном уроке (по заданию преподавателя).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Раздел 6. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе

Тема 6.1. «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе»

Лекция-визуализация №2 (2 часа).

Предпосылки и требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-

график, конспект урока). Формирование двигательной функции школьников средствами гимнастики. Методические требования к проведению подготовительной, основной и заключительной частей урока. Нагрузка и плотность в уроке. Управление нагрузкой на уроке.

Практическое занятие с анализом ситуаций (10 часов).

Технология разработки и написания конспекта урока по гимнастике (структура, форма, содержание, требования). Примеры планов-конспектов для учащихся различных возрастных групп, при решении различных задач. Учебная практика в реализации запланированного учебного материала (конспект урока) – микрозачет.

Самостоятельная работа (16 часов).

Разработка конспекта школьного урока по гимнастике (задание преподавателя). Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов, подготовка вспомогательного учебного материала, наглядных пособий и т.д.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – об организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике; правила и организацию соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики.

Раздел2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 курс, I семестр

1. Общие вопросы теории легкой атлетики

Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания. Терминология

Лекция-визуализация (1 час)

Введение в легкую атлетику, введение в дисциплину «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (легкая атлетика), определение легкой атлетики, основные понятия в предмете. История развития легкой атлетики в России в мире. Задачи, средства и методические особенности занятий легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики (их значение, характеристика). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Массовость – основа высшего спортивного мастерства. Легкая атлетика в системе образовательных учреждений и ее роль в подготовке бакалавров физической культуры и тренеров по видам спорта.Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Организация курса легкой атлетики (по этапам), требования к студентам, регламент работы, проведение и формы занятий. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма. Терминология – профессиональный язык специалистов по физической культуре. Требования к терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи легкоатлетических упражнений. Конспект урока по легкой атлетике и принципы его разработки. Структура урока. Цели и задачи урока и его частей.

Тема 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.

Лекция-визуализация (1 час)

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Классификация упражнений и их роль в общефизической подготовке, также формы и методы их проведения (на месте, в движении, с предметами, в парах и т.д.), средства (рассказ, показ, выполнение). Выбор упражнений для проведения урока по легкой атлетике. Содержание подготовительной и основной урока. Варианты ее содержания. Плотность урока. Содержание заключительной части урока. Анализ подготовительной части.

Способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках легкой атлетикой, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего,

оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития.

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

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 1.3. «История развития легкой атлетики в России»

Самостоятельная работа (2 часа)

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

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

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

2. Основы техники видов легкой атлетики

Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега

Лекция-визуализация (2 часа)

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

Критерии оценки техники ходьбы и бега. Эффективность техники ходьбы и бега. Коэффициент техничности. Современные методы оценки техники ходьбы и бега в России, мире. Влияние развития современных технологий и коммуникаций на технику ходьбы и бега. Перспективы развития техники в современных условиях.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний:

- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

Умений:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

Навыков/опыта деятельности

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения

Тема 3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

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

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы. Причины возникновения ошибок и способы их устранения. Особенности обучения техникой спортивной ходьбой в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Овладение техникой и методикой обучения спортивной ходьбе. Дистанции ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Самостоятельная работа(2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий спортивной ходьбы. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по спортивной ходьбе, изучают правила соревнований по спортивной ходьбе, знакомятся с современным состоянием спортивной ходьбы в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;

- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного

процесса по ИВС;

- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения
Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

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

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий бега на средние дистанции. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по бегу на средние дистанции и норм ГТО, изучают правила соревнований по бегу на длинные дистанции, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);

- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в беге на короткие дистанции. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по бегу на короткие дистанции и норм ГТО, изучают правила соревнований по бегу на короткие дистанции, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире. Подготовка к контрольной работе.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;

- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

История развития техники метания мяча. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой и методикой обучения метанию мяча. Динамические и кинематические параметры. Методика обучения технике метания мяча. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям мяча.

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в метаниях.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;

- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;

- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

История развития техники метания гранаты. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой и методикой обучения метания мяча. Динамические и кинематические параметры. Методика обучения технике метания гранаты. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям гранаты.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в метании гранаты. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов

по метанию гранаты и норм ГТО, изучают правила соревнований в метании гранаты, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

История развития техники прыжка в высоту. Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Разбег, ритм и длина последних шагов разбега, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника преодоления планки. Анализ техники прыжков в высоту

и методика обучения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - наиболее доступный при начальном обучении. Особенности обучения технике перехода через планку и приземления. Обучение разбегу и отталкиванию. Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание". Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований в прыжках.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в прыжках в высоту. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по прыжкам в высоту и норм ГТО, изучают правила соревнований по прыжкам в высоту, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;

- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

4. Учебная практика

Тема 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология

Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (2 часа)

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

Структура урока. Цели и задачи урока и его частей. Методические указания. Формы и методы их проведения (на месте, в движении, с предметами, в парах и т.д.), средства (рассказ, показ, выполнение). Подбор упражнений подготовительной части. Содержание основной части урока. Варианты ее содержания. Плотность урока. Содержание заключительной части урока. Анализ подготовительной части. Терминология легкой атлетики; основные понятия, средства, методы и формы занятий легкой атлетикой. Термины, содержание, формы, методы педагогического процесса и виды контроля качества обучения.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение терминологии легкой атлетики; основных понятия, средств, методов и форм занятий легкой атлетикой. Термины, содержание, формы, методы педагогического процесса и виды контроля качества обучения.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и

практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;

- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике **Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (12 часов)**

Структура урока. Характеристика частей урока. Варианты композиции урока по легкой атлетике в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. Демонстрация и опробование общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СУ). Научиться подбирать средства и методы обучения технике видов легкой атлетики, определять дозировку легкоатлетических упражнений, видеть и оценивать реакцию организма на нее, организовывать занятия, выполнять строевые упражнения и перестроения, подавать команды строевых упражнений, используя разные способы построения и варианты перестроения группы, рапорт. Научиться проводить подготовительную и заключительную части урока, анализировать проведение урока, подводить итоги и оценивать.

Проведение подготовительной и заключительной частей урока по легкой атлетике. Выполнение педагогического наблюдения и анализа урока. Научиться проводить часть урока, используя различные формы организации занимающихся (на месте, в парах, группами, в движении и др.). Научиться составлять конспект части урока по легкой атлетике.

Самостоятельная работа (2 часа)

Разработка конспекта и подготовка к проведению подготовительной части урока по легкой атлетике.

Технология составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий легкой атлетикой; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся. Подготовка к контрольной работе

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;

- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;

- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике

Тема 5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.

Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (2 часа)

Виды соревнований, календарь соревнований, положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Спортивный судья. Места проведения соревнований по легкой атлетике, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований в разных видах легкой атлетики. Особенности правил соревнований в многоборьях. Судейская коллегия. Составы судейских бригад по спортивной ходьбе, бегу, метаниям, прыжкам. Определение победителей в соревнованиях по легкой атлетике.

Самостоятельная работа(2 часа)

Регламенты соревнований, положение об агентской деятельности; отчетная документация, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и

правили оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий по легкой атлетике; правила соревнований по легкой атлетике; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий по легкой атлетике с различным контингентом. Организации, проводящие соревнования. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности. Спортивный судья. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики. Судейство соревнований в различных видах легкой атлетики.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения

санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

1 курс, 2 семестр

2. Основы техники видов легкой атлетики

Тема 2.2. Основы техники метаний

Лекция-визуализация (2 часа)

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Критерии оценки техники метаний. Эффективность техники метаний. Современные методы оценки техники метаний в России, мире. Влияние развития современных технологий и коммуникаций на технику метаний. Перспективы развития техники в современных условиях.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

Умений:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

Навыков/опыта деятельности

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;

- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 2.3. Основы техники прыжков

Лекция-визуализация (2 часа)

Определение и классификация прыжков. Сходства и различия техники в разных видах прыжков. Фазы прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. Углы отталкивания и вылета, начальная скорость вылета, траектория движения ОЦМТ. Разновидности приземления. Основы и анализ техники прыжков. Сходства и различия техники в разных видах прыжков. Динамическая нагрузка при отталкивании и приземлении.

Самостоятельная работа (2 часа)

Критерии оценки техники прыжков. Эффективность техники прыжков. Современные методы оценки техники прыжков в России, мире. Влияние развития современных технологий и коммуникаций на технику прыжков. Перспективы развития техники в современных условиях. Подготовка к контрольной работе.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

Умений:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

Навыков/опыта деятельности

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения

Тема 3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м и методика обучения **Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)**

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в эстафетном беге. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по эстафетному бегу, изучают правила соревнований по эстафетному бегу, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;

- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;

- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (4 часа)

История развития вида. Анализ техники прыжков в длину и методика обучения. Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положения ОЦМТ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Роль маховых движений. Угол вылета, угол отталкивания, влияние скорости разбега и постановки ноги при отталкивании на изменение начальной скорости вылета. Движения прыгуна в полете (способ выполнения прыжка - «согнув ноги»). Приземление. Методика обучения технике прыжков. Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению. Соединение основных фаз прыжка в одно целое. Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в длину способом "согнув ноги". Основные упражнения для обучения и последовательность их применения. Основные ошибки и способы их предупреждения и устранения. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в прыжках в длину. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по прыжкам в длину и норм ГТО, изучают правила соревнований по прыжкам, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;

- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (6 часов)

Анализ техники метания диска. Держание снаряда. Исходное положение. Фазы техники метаний, их задачи, биомеханический анализ. Методика обучения технике метания диска (средства, методы, методические указания). Бросковые упражнения при обучении метанию диска. Основные упражнения для обучения технике метаний, последовательность их использования. Овладение техникой метания диска. Обучение держанию снаряда, размахиванию, выпуску. Обучение метанию диска с места. Усложнение бросков изменением исходного положения. Обучение разбегу (повороту) соединение основных элементов техники в единое целое. Основные ошибки и способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по метаниям диска.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в метании диска. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по метанию диска, изучают правила соревнований в метании диска, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;

- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;

- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (6 часов)

История развития вида. Современное состояние: рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр и Европы. Анализ техники толкания ядра. Держание снаряда. Фазы техники толкания ядра, их задачи, биомеханический анализ. Кинематическая, динамическая и ритмическая структура. Начальная скорость вылета снаряда, ее производные и график. Разновидности техники толкания ядра в зависимости от способов выполнения и индивидуальных особенностей спортсмена.

Методика обучения технике толкания ядра (средства, методы, методические указания). Бросковые упражнения при обучении толканию ядра. Основные упражнения для обучения технике метаний, последовательность их использования. Овладение техникой толкания ядра. Школа владения снарядом (набивные мячи, облегченные и утяжеленные снаряды). Обучение держанию снаряда, скачку, выпуску. Обучение толканию ядра с места. Усложнение бросков изменением исходного положения. Обучение разбегу (скачку) соединение основных элементов техники в единое целое. Основные

ошибки и способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по толканию ядра.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в толкании ядра. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по толканию ядра и норм ГТО, изучают правила соревнований в толкании ядра, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;

- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (6 часов)

История развития прыжков в высоту. Характеристика техники прыжка способом «фосбюри-флоп». Разбег, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника преодоления планки. Анализ техники прыжков в высоту и методика обучения. Особенности методики обучения технике перехода через планку и приземления в прыжках способом «фосбюри-флоп». Обучение разбегу и отталкиванию. Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в высоту - способом "фосбюри-флоп". Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в прыжках в высоту. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по прыжкам в высоту, изучают правила соревнований по прыжкам в высоту, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире. Подготовка к контрольной работе

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;

- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);

- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

4. Учебная практика

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (10 часов)

Конспект урока по легкой атлетике. Принципы разработки конспекта урока по легкой атлетике. Основные формы занятий. Основные средства и методы обучения видам легкой атлетики. Дозировка легкоатлетических упражнений. Логические законы, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения на занятиях легкой атлетикой.

Проведение урока по легкой атлетике, с решением задачи по обучению технике одного из видов легкой атлетики по заданию преподавателя в основной части урока. Педагогическое наблюдение и анализ урока, подведение итогов. Научиться проводить урок с различным контингентом и обучать видам легкой атлетики. Научиться находить ошибки техники и исправлять их. Научиться подбирать средства и методы обучения технике видов легкой атлетики и развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) легкоатлетов, определять дозировку легкоатлетических упражнений, организовывать занятия. Научиться проводить урок, анализировать проведение урока, подводить итоги и оценивать. Научиться определять доступные физические нагрузки, видеть и оценивать реакцию организма на нее. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике. Основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа (2 часа)

Разработка конспекта и подготовка к проведению урока по легкой атлетике.

Виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса на занятиях легкой атлетикой.

Легкоатлетические средства восстановления и укрепления здоровья; теорию и методику спорта при формировании личности занимающихся и способы их применения на занятиях легкой атлетикой.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

-положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника,

- соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками

Лекция-визуализация (2 часа)

Анатомо-физиологические особенности детей, подростков, юношей. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах легкой атлетики. Росто-весовые изменения в связи с возрастом. Определение биологического возраста, его влияние на спортивные достижения. Акселерация. Влияние спортивных занятий на изменение морфо-функциональных характеристик легкоатлетов.

Цели, задачи, учебные планы и программы занятий с детьми, подростками и юношами. Влияние занятий по легкой атлетике на развитие двигательных качеств. Формы занятий с детьми и подростками. Методики занятий в группах различного возраста.

Этапы подготовки. Этап начальной подготовки. Разносторонняя подготовленность. Характеристика снарядов, инвентаря. «Школа движений». Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации. Направленность занятий. Особенности

обучения технике видов легкой атлетики. Характеристика снарядов и инвентаря. Особенности развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости). Этап спортивного совершенствования. Направленность занятий в отдельных видах легкой атлетики. Особенности развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости).

Основные задачи технической, физической, теоретической подготовленности. Критерии оценки технико-тактического (спортивного) мастерства в группах разной квалификации и особенности построения учебно-тренировочного процесса. Особенности методики занятий в детских группах различных возрастов. Построение учебно-тренировочного процесса в беге, прыжках, метаниях в многолетнем плане с учетом возрастных особенностей организма детей, подростков, юношей.

Самостоятельная работа (2 часа)

Анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся легкой атлетикой; особенности организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа; гигиенические факторы, учитываемые при организации занятий легкой атлетикой; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию занятий легкой атлетикой.

Средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе детей и подростков; методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся на занятиях легкоатлетическими упражнениями на уроках физической культуры в школе и в ДЮСШ; средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности с учетом спортивной специализации и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека; влияние различных видов специализации в легкой атлетике на психофизиологическое состояние и здоровье юных спортсменов.

Особенности взаимодействия детей и подростков в коллективе и межличностных отношений на занятиях легкой атлетикой.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;

- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;

- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике

Тема 5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.

Лекция-визуализация (2 часа)

Виды соревнований, календарь соревнований, положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Спортивный судья. Места проведения соревнований по легкой атлетике, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований в разных видах легкой атлетики. Особенности правил соревнований в многоборьях. Судейская коллегия. Составы судейских бригад по спортивной ходьбе, бегу, метаниям, прыжкам. Определение победителей в соревнованиях по легкой атлетике. Спортивно-массовая работа. Массовый спорт.

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (2 часа)

Судейство соревнований в разных видах легкой атлетики. Особенности правил соревнований в разных видах легкой атлетики. Обязанности судей и инструктаж. Практика судейства в разных видах легкой атлетики.

Самостоятельная работа (2 часа)

Работа с документацией соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Практика судейства в разных видах легкой атлетики. Изучение правил соревнований по легкой атлетике.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;

- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;

- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;

- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;

- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

2 курс, 3 семестр

3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения

Тема 3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения Практические занятия, учебная практика (тренинг) (6 часов)

История развития вида. Особенности работы маховой и толчковой ногой. Переход через барьер с ходьбы и с бега. Переход через барьер с наклоном туловища и активными маховыми движениями руки и ноги. Обучение преодолению от 2-3 барьеров до 5-6 и научить нормальному ритму бега между барьерами. Обучение старту и стартовому ускорению, преодолению первого барьера с стартового ускорения. Обучение технике барьерного бега в целом. Овладение техникой и методикой обучения бегу с барьерами. Основные упражнения для обучения и последовательность их применения. Основные ошибки и способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований по бегу с барьерами.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в

барьерном беге. Студенты готовятся к семинарским и практическим занятиям и сдаче практических нормативов по бегу с барьерами, изучают правила соревнований по барьерному бегу на различных дистанциях, особенностях техники в зависимости от длины дистанции, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;

- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;

- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Тема 3.13. Легкоатлетические многоборья. ФВСК ГТО
Практические занятия, учебная практика (тренинг) (6 часов)

Виды многоборий. История развития. Факторы, влияющие на результат в многоборье. Развитие физических качеств под влиянием многоборной подготовки. Особенности обучения и тренировки в многоборьях. Правила соревнований в многоборьях.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в разных видах многоборий, в том числе ФВСК ГТО. Студенты готовятся к практическим занятиям и сдаче практических нормативов по ГТО, изучают правила соревнований по многоборьям, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

4. Учебная практика

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

Практические занятия, учебная практика (тренинг) (18 часов)

Конспект урока по легкой атлетике. Принципы разработки конспекта урока по легкой атлетике. Основные формы занятий. Основные средства и методы обучения видам легкой атлетики. Дозировка легкоатлетических упражнений. Логические законы, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения на занятиях легкой атлетикой.

Проведение урока по легкой атлетике, с решением задачи по обучению технике одного из видов легкой атлетики по заданию преподавателя в основной части урока. Педагогическое наблюдение и анализ урока, подведение итогов. Научиться проводить урок с различным контингентом и обучать видам легкой атлетики. Научиться находить ошибки техники и исправлять их. Научиться подбирать средства и методы обучения технике видов легкой атлетики и развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) легкоатлетов, определять дозировку легкоатлетических упражнений, организовывать занятия. Научиться проводить урок, анализировать проведение урока, подводить итоги и оценивать. Научиться определять доступные физические нагрузки, видеть и оценивать реакцию организма на нее. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике. Научиться составлять конспект урока по легкой атлетике. Основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа (4 часа)

Разработка конспекта и подготовка к проведению урока по легкой атлетике.

Виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физической деятельности; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса на занятиях легкой атлетикой.

Легкоатлетические средства восстановления и укрепления здоровья; теорию и методику спорта при формировании личности занимающихся и способы их применения на занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к контрольной работе

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);

- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике

Тема 5.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Организация тестирования физической подготовки ФВСК ГТО

Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (2 часа)

Виды соревнований, календарь соревнований, положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Спортивный судья. Места проведения соревнований по легкой атлетике, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований в разных видах легкой атлетики. Особенности правил соревнований в многоборьях. Судейская коллегия. Составы судейских бригад по спортивной ходьбе, бегу, метаниям, прыжкам. Обязанности судей и инструктаж. Определение победителей в соревнованиях по легкой атлетике. Спортивно-массовая работа. Массовый спорт. ФВСК ГТО: тесты, нормативы. Требования к местам сдачи тестов и организация тестирования физической подготовки.

Структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий по легкой атлетике; правила соревнований по легкой атлетике; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий по легкой атлетике с различным контингентом. Организации, проводящие соревнования.

Самостоятельная работа(2 часа)

Положение о соревнованиях. Виды, характер и уровни соревнований. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности. Спортивный судья. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики. Судейство соревнований в различных видах легкой атлетики. ФВСК ГТО: тесты, нормативы. Требования к местам сдачи тестов и организация тестирования физической подготовки.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;

- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторов и причин травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;
- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
- способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- особенностей занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причин травматизма, мер предупреждения на занятиях ИВС;
- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного

процесса по ИВС;

- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

6. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики

Тема 6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике

Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (2 часа)

Развитие силы и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Физиологические механизмы проявления мышечной силы. Абсолютная и относительная сила. Сила и ее проявление в ускорении тела, снаряда. Построение урока силовой направленности. Особенности силовой подготовленности легкоатлетов в различных циклах подготовки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития силы.

Развитие быстроты, ее проявление в различных видах легкой атлетики. Физиологические основы проявления быстроты. Двигательная реакция. Взаимосвязь «сила – быстрота». Скоростно-силовые качества. Быстрота и техника движений. Частота движений. Скоростной барьер, способы его преодоления. Методы развития быстроты. Особенности развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций в разных тренировочных циклах. Тесты для определения быстроты.

Развитие выносливости. Выносливость и ее проявление у легкоатлетов. Особенности появления выносливости у бегунов. Физиологические основы проявления выносливости, биологические показатели уровня выносливости. Взаимосвязь «выносливость – быстрота» и «выносливость – сила». Методы развития выносливости у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития выносливости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах. Гибкость и ее проявление у легкоатлетов. Взаимосвязь гибкости и подвижности в суставах. Изменение гибкости в течение суток под влиянием внешних условий, выбора упражнений. Методы развития гибкости. Особенности развития гибкости у легкоатлетов различных специализаций. Место упражнений в тренировочном занятии. Взаимосвязь «гибкость – быстрота – техника». Тесты для определения гибкости.

Развитие ловкости. Ловкость и ее проявление у легкоатлетов. Координация движений. Методы развития ловкости. Место упражнений на проявление ловкости в тренировочном занятии, тренировочном цикле. Тесты для определения ловкости.

Самостоятельная работа (2 часа)

Возрастные особенности занятий легкоатлетическим упражнениями с детьми и подростками.

Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике.

Особенности обучения видам легкой атлетики в детском и подростковом возрасте.

Занятия легкоатлетическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем.

Формы организации занятий легкой атлетикой с детьми и подростками в системе общеобразовательных школ, внешкольных учреждениях, учреждения дополнительного образования.

Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают методы и средства развития двигательных качеств, изучают литературу. Подготовка к контрольной работе

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;

- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;
- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 6.2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами

Практическое занятие, учебная практика (тренинг) (2 часа)

Возрастные особенности лиц среднего, старшего и пожилого возраста. Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Формы занятий по легкой атлетике с лицами разного возраста. Контрольные тесты для учета уровня развития физических качеств.

Краткая историческая справка о развитии женского спорта в России и в мире.

Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности женского организма, их изменение в возрастном аспекте. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма. Доступность легкой атлетики женщинам, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции женского организма при нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость (аэробную и анаэробную),

гибкость, ловкость. Особенности занятий у женщин. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий легкой атлетикой. Занятия легкой атлетикой во время беременности.

Средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе; методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся на занятиях легкоатлетическими упражнениями; средства и методы спортивно-оздоровительной и рекреационной двигательной деятельности с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; возрастные и гендерные особенности человека; влияние различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Самостоятельная работа (2 часа)

Особенности взаимодействия женщин в коллективе и межличностных отношений на занятиях легкой атлетикой. Занятия легкоатлетическими упражнениями с лицами с ослабленным здоровьем в зависимости от их профессиональной деятельности, гендерных, возрастных, социальных и иных факторов.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний:

- положений теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылки, масштабов и предметных аспектов планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуры построения занятий, форм и способов планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;
- документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологии и классификации в легкой атлетике;
- принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;
- содержания и правил оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- способов оценки результатов обучения в легкой атлетике;
- терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способов оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- видов и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- истории и современного состояния легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значения и видов легкой атлетики;
- воспитательных возможностей занятий легкой атлетикой;

- терминологии легкой атлетики;
- основ техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правил и организации соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

Умений:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;
- использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

Навыков/опыта деятельности

- планирования занятий по легкой атлетике;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»

Лекция (2 часа)

Место плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Виды плавания. Характеристика спортивного плавания. Олимпийская программа по спортивному плаванию. Эстафетное плавание.

Подводное плавание (краткая характеристика): скоростное подводное плавание и подводное ориентирование. Водное поло (краткая характеристика). Синхронное плавание (краткая характеристика). Прыжки в воду (краткая характеристика). Виды многоборий, включающие плавание (краткая характеристика).

Прикладность навыков плавания и ныряния. Единая Российская спортивная классификация и её значение в развитии плавания. Международные и Российские федерации водных видов спорта. Основные термины в плавании. Международная терминология.

Самостоятельная работа (2 часа). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – истории и современного состояния плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;

- значения и видов плавания как базового вида спорта;
- воспитательных возможностей занятий плаванием; терминологии, классификации и общей характеристики спортивных дисциплин (упражнений) в плавании.

Тема 1.2. Техника безопасности в плавании

Практическое занятие (6 часов)

Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-спортивной работы на воде (в бассейне и на открытом водоёме). Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятии плаванием. Меры безопасности – основные понятия. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований по различным видам плавания. Обеспечение безопасности в процессе занятий, страховка и помощь. Требования к местам занятий, основному и вспомогательному инвентарю. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма. Виды травм и меры их предупреждения.

Самостоятельная работа (4 часа).

Изучение правил проведения и организации учебных занятий. Изучение требований к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием на открытом водоеме и в бассейне. Место тренера при проведении занятий на открытом водоеме и в бассейне. Подготовка к практическим занятиям, изучение специальной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенических требований к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторов и причин травматизма в процессе занятий плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

- приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;

- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию

умений – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;

- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

навыков/опыта деятельности – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия плаванию;

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;

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

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

2. Техника спортивных способов плавания

Тема 2.1. Основы техники плавания

Практическое занятие (2 часа)

Понятие о технике плавания и её вариантах. Факторы, влияющие на изменчивость, вариативность и развитие техники плавания.

Биомеханические основы плавания. Силы, действующие на пловца. Кинематические характеристики движения кисти и стопы пловца. Колебательный механизм двигательных действий. Толкательный механизм двигательных действий.

Биомеханические основы техники спортивных способов плавания. Фазовая структура движений и ее педагогическое значение. Понятие о фазах, периодах, циклах и граничных позах движений пловца. Фазы цикла движений руками и ногами. Ритм движений пловца. Темп и «шаг» движений пловца.

Техника движений ног. Техника движений рук: создание силы тяги в начальной и завершающей фазах; создание силы тяги в средней фазе. Согласование движений рук, ног и дыхания.

Биомеханические характеристики, анализ действия внешних сил в плавании.

Правила использования мышечных сил во время движений пловца: оптимальное направление и распределение развиваемых усилий в цикле движений; непрерывность и последовательность действия сил; создание надежной опоры для действия рабочих звеньев..

Вспомогательные движения туловищем и «дополнительные» движения.

Самостоятельная работа (4 часа). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний* –основ техники способов плавания и прикладного плавания;
- умений* – использовать в своей деятельности терминологию, плавания;
- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;
- навыков/опыта деятельности* –владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема. 2.2. Особенности занятий плаванием с различным контингентом

Практические занятия (6 часов)

Основные этапы обучения плаванию (срок обучения, количество занятий, продолжительность занятий, температура воды).

1 этап. Основные упражнения: окунание, покачивание, поддержки. 2 этап. Поддержки, проводки, погружение и скольжение. 3 этап. Упражнение «качели», упражнения на спине (движения ног, рук), ныряние в усложненных условиях. 4 этап. Ходьба по дну, подготовка к самостоятельному плаванию, плавание на спине, упражнения с погружениями, игры. 5 этап. Самостоятельное лежание на спине, на груди, погружение под воду и доставание игрушек, обучение дыханию (выдохи на поверхность).

Условия проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста (детские сады, «лягушатники», специализированные бассейны). Формы проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста. Возрастная классификация детей дошкольного возраста, ориентирующая планирование обучения плаванию. Основные этапы обучения плаванию (срок обучения, количество занятий, продолжительность занятий, температура воды).

1 этап. Ознакомление со свойствами воды (плотность, вязкость, прозрачность). Передвижение по дну бассейна. Игра. 2 этап. Упражнения, позволяющие уверенно держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить. Обучение дыханию (выдохи на поверхность). 3 этап. Обучение проплыванию 10-15 м на мелководье

разученным способом в полной координации. 4 этап. Совершенствование избранного способа плавания, выполнение простых поворотов и прыжков в воду. Обучение плаванию на глубокой воде. Проведение занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в абонементных группах бассейна.

Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей, средство гармонического физического развития, формирования осанки, укрепления ССС, ДС и НС организма. Особенности телосложения и физической подготовленности детей и подростков, обуславливающие высокие спортивные достижения в плавании.

Анатомо-физиологические особенности и психологические особенности детей школьного возраста (младшего, среднего, старшего). Организация работы по обучению плаванию детей в общеобразовательных школах и абонементных группах.

Анатомические и физиологические особенности организма женщин. Формирование двигательных навыков у девочек и девушек при занятиях плаванием, методика проведения учебно-тренировочных занятий с учетом волнообразного изменения функционального состояния организма женщин, средства и методы развития физических качеств и технического мастерства пловчих в годичном цикле тренировки Сравнительный анализ двигательных возможностей в плавании мужчин и женщин. Традиционные средства оздоровительного плавания для взрослого населения. Формы организации занятий для взрослых по новым технологиям.

Самостоятельная работа (4 часа). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

- специфики планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевых результатов и параметров применяемых нагрузок;
- методических и технологических подходов, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основных и дополнительных форм занятий;

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

навыков/опыта деятельности - планирования занятий по плаванию;

- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств, плавания;

- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;

- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 2. 3. Основы техники и методика обучения плаванию

Практические занятия (6 часов)

Краткие сведения о способе кроль на груди. Основные закономерности техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе кроль на спине. Основные закономерности техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе дельфин. Основные закономерности техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе брасс. Основные закономерности техники движений ногами. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Техника выполнения стартов и поворотов. Общая характеристика техники стартов и поворотов. Техника старта с тумбочки. Варианты стартов. Техника старта при передаче эстафет. Техника старта из воды. Классификация поворотов. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Техника поворотов в комплексном плавании.

Анализ техники стартовых прыжков. Анализ техники стартовых прыжков при прохождении соревновательных дистанций способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Определение недостатков и ошибок в технике движений. Анализ видеоматериалов.

Анализ техники поворотов, комплексного и эстафетного плавания путем изучения видеоматериалов. Наблюдение за техникой пловцов (с фиксацией результатов наблюдений различными методами) своей группы. Определение недостатков и ошибок в технике движений.

Краткие сведения о вариантах стартового прыжка с тумбочки и из воды. Выполнение стартовых прыжков при плавании различными способами плавания. Краткие сведения о технике выполнения поворотов при плавании различными способами плавания. Выполнение поворотов: кувырок вперед, «Маятник», простых поворотов.

Подбор упражнений для изучения движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами по программе для массового обучения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения, всплывания, лежания, открывание глаз в воде, скольжения, выдохи в воду.

Простейшие учебные прыжки в воду: спады соскоки, прыжки.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания по комплексному методу (параллельно-последовательному). Упражнения для изучения и

освоения элементов техники спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, дельфин, брасс. Упражнения для изучения техники каждого спортивного способа плавания: кроль на груди и спине, дельфин, брасс.

Упражнения для изучения старта и поворотов. Старт из воды с тумбочки, из воды. Скоростные повороты. Старты и повороты, выполняемые при прохождении соревновательных дистанций различными способами плавания. Контрольная работа №1.

Самостоятельная работа (6 часов). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 2.4. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.

Практическое занятие (4 часа).

Факторы, определяющие содержание программы обучения плаванию. Цели и задачи, стоящие перед курсом обучения. Продолжительность курса обучения. Контингент занимающихся, его возраст и подготовленность. Условия занятий. Квалификация преподавателя.

Выбор способа плавания для начального обучения. Обучение плаванию детей. Обучение плаванию взрослых.

Теоретические основы обучения двигательным действиям в плавании. Дидактические принципы. Анализ различных программ обучения в зависимости от условий, в которых она реализуется и возраста занимающихся.

Особенности выбора спортивного способа плавания для взрослых людей, пожилых в профессионально-прикладной деятельности с учетом типовых характеристик контингента.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения плаванию. Характеристика этапов обучения: 1-й этап, 2-й этап, 3-й этап. Цель, задачи, средства, методы, характерные ошибки, возникающие на каждом из этапов, пути их устранения и предупреждения, оценивание техники выполнения упражнения на данном этапе.

Оценка техники, как метод воспитания у занимающихся мотивационных основ и уверенности в своих силах.

Тема 2.5. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс)

Практическое занятие (12 часа).

Общая характеристика спортивных способов плавания. Эволюция техники плавания спортивными способами. Анализ рациональных вариантов техники плавания данными способами. Подбор упражнений по совершенствованию отдельных элементов техники, устранение ошибок в технике плавания спортивными способами.

Анализ техники плавания способом кроль на груди и на спине по видеозаписям: положение тела, движения туловищем, движения руками и дыхание, движение ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания. Особенности техники плавания двух-, четырех-, шести ударным кролем. Современные тенденции развития техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Анализ техники плавания способом дельфин и брасс по видеозаписям: положение тела, движение туловищем, движение руками и дыхание, движение ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания. Современные тенденции их развития

Краткие сведения о способе кроль на груди. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов техники движений ногами.

Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе кроль на спине. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов техники движений ногами.

Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе дельфин. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов согласования движений.

Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Краткие сведения о способе брасс. Основные закономерности техники движений ногами. Изучение различных вариантов согласования движений. Основные закономерности техники движений руками и дыхания. Изучение различных вариантов движения руками. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание в полной координации.

Самостоятельная работа (8 часов).

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Просмотр видеоматериалов по плаванию. Подготовка к опросу, написанию контрольной работы и практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 2.6. Техника выполнения стартов и поворотов

Практическое занятие (6 часа)

Техника выполнения стартов и поворотов. Общая характеристика техники стартов и поворотов. Техника старта с тумбочки. Варианты стартов. Техника старта при передаче эстафет. Техника старта из воды. Классификация поворотов. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Техника поворотов в комплексном плавании.

Анализ техники стартовых прыжков. Анализ техники стартовых прыжков при прохождении соревновательных дистанций способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.

Анализ техники поворотов в комплексном и эстафетном плавании путем изучения видеоматериалов.

Краткие сведения о вариантах стартового прыжка с тумбочки и из воды. Выполнение стартовых прыжков при плавании различными способами плавания.

Краткие сведения о технике выполнения поворотов при плавании соревновательных дистанций различными способами. Выполнение поворотов : «кувырок вперед»-при плавании кролем на груди и на спине, «Маятник»- при плавании способами брасс и баттерфляй, простых поворотов (открытых и закрытых).

Самостоятельная работа (8 часов) Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к написанию контрольной работы, опросу, практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности –владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании

Тема 3.1. Прикладное плавание

Практическое занятие (6 часов)

Понятие «прикладное плавание». Прикладность навыков плавания и ныряния. Прикладное плавание как профессионально-прикладная подготовка. Классификация прикладного плавания.

Спасение тонущих. Предотвращение несчастных случаев на воде. Организация спасательной службы на воде в России.

Выбор способов плавания и ныряния. Техника плавания способом на боку и брассом на спине. Приемы, обеспечивающие ныряние в глубину и длину. Техника погружения и всплытия. Техника ныряния способом кроль и дельфин, с помощью движения одних ног и в сочетании с движениями руками, способом брасс. Техника ныряния способом брасс с гребками рук.

Спасение тонущих. Последовательность действий при спасении влпавь. Подплывание к тонущему. Поиск тонущего и извлечение его со дна.Приемы транспортирования тонущего к берегу. Приемы выноса пострадавшего на берег. Страховка при нырянии в длину и глубину. Задержка дыхания. Гипервентиляция легких.

Способы оказания помощи пострадавшему. Действия спасателя при спасении и различных условиях. Знакомство со службами спасения на водах в городе (по месту

проживания). Организация служб спасения (обязанности спасателей – их действия при оказании помощи пострадавшему).

Краткие сведения о прикладных способах плавания. Техника плавания способами на боку и брасс на спине. Основные закономерности движения ногами, руками, дыхания. Изучение различных вариантов согласования движений. Плавание в полной координации. Способы длительного удержания тела на поверхности воды. Освобождение от захватов тонущего, транспортировка тонущего. Ныряние в длину и глубину. Поиск предметов на глубине

Самостоятельная работа (6 часов) Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу и выполнению практических нормативов по прикладному плаванию.

знаний – основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.2. Реализация основных принципов обучения в учебном процессе; эволюция методики обучения плаванию

Практическое занятие (2 часа)

Общие основы обучения и воспитания в плавании. Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.

Эволюция методики обучения плаванию. Целостно-Раздельный метод, как отражение многолетнего практического опыта работы по обучению плаванию в нашей стране и за рубежом. Принцип расчленения техники способа плавания на элементы и последовательность их соединения в целостный способ плавания. Характеристика современных систем комплексного обучения технике спортивных способов плавания. Массовое обучение плаванию и обучение плаванию с задачей дальнейшего спортивного совершенствования. Принципы комплектования учебных групп по плаванию. Реализация основных принципов обучения в учебно-тренировочном процессе по плаванию. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Начальное обучение плаванию. Цели и задачи начального обучения плаванию. Последовательность задач, решаемых в процессе начального обучения плаванию.

Самостоятельная работа (4 часа). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Знакомство с различными методиками обучения по литературным источникам. Знакомство с программами по плаванию для детей и подростков в общеобразовательных школах, летних оздоровительных лагерях. Подготовка к опросу и практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.3. Средства и методы обучения плаванию

Лекция (2 часа)

Методы обучения. Характеристика метода упражнения и особенности его применения в плавании. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при обучении плаванию.

Применение упражнений, системы ориентиров в процессе освоения с водой и изучения техники плавания. Особенности применения соревновательного и игрового методов в плавании.

Словесные методы и особенности их применения при обучении плаванию. Объяснение заданий, руководство уроком, методические указания по предупреждению и устранению недостатков, команды, анализ и подведение итогов урока, оценка достигнутых результатов.

Методы показа – демонстрация техники плавания или отдельных упражнений лучшими пловцами, применение наглядных пособий, плакатов, видеозаписей, условных сигналов и жестов.

Классификация средств обучения плаванию, их характеристика. Задачи, решаемые при выполнении упражнений, их место и вес в уроке по обучению плаванию.

Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений имитационного характера в связи с изучением техники различных способов плавания. Изучение программ начального обучения спортивным способам плавания. Изучение программ начального обучения спортивным способам плавания ведущих школ плавания в России.

Знакомство с различными методиками обучения по изданной литературе.

Самостоятельная работа (6 часов). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Общественная работа в качестве помощника тренера-преподавателя.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.4. Методика обучения плаванию

Практическое занятие (8 часов)

Подготовительные упражнения для ознакомления с водой. Простейшие прыжки в воду. Упражнения для изучения техники движений ногами, дыхания, руками при плавании облегченными и спортивными способами. Упражнения для изучения согласования движений рук и дыхания. Упражнения для изучения полной координации движений рук, ног и дыхания (при плавании на груди и спине). Подготовительные упражнения для изучения техники плавания. Основные методы обучения плаванию.

Подбор упражнений для изучения движений ног, рук, дыхания, согласования движений.

Анализ типичных ошибок, возникающих при их выполнении.

Составление плана-конспекта урока по обучению плаванию.и его методический анализ.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения, всплывания, лежаания, открывания глаз в воде. Скольжения, выдохи в воду.

Простейшие прыжки в воду, спады, соскоки.

Имитационные упражнения на суше и в воде с опорой на месте, в воде с подвижной опорой в движении, в воде без опоры в движении.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения, всплывания, лежаания, открывание глаз в воде, скольжения, выдохи в воду.

Простейшие учебные прыжки в воду: спады соскоки, прыжки.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания по комплексному методу (параллельно-последовательному). Упражнения для изучения и освоения элементов техники спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, дельфин, брасс. Упражнения для изучения техники каждого спортивного способа плавания: кроль на груди и спине, дельфин, брасс.

Упражнения для изучения старта и поворотов. Старт из воды с тумбочки, из воды. Скоростные повороты. Старты и повороты, выполняемые при прохождении соревновательных дистанций различными способами плавания.

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Знакомство с программами массового обучения плаванию в плавательном бассейне (для детей различного возраста и взрослого населения) и на естественном водоёме.

Разработка содержательной основы фрагмента урока по плаванию по заданию преподавателя, написание конспекта. Подготовка к проведению фрагмента урока. Совершенствование умений объяснять технику упражнений.

Самостоятельная работа (8 часов) Разработка технологии обучения конкретному (по заданию преподавателя) стилю спортивного плавания. Подбор подводных упражнений на суше и воде для обучения данному стилю Подготовка к учебной практике.

Подбор упражнений для изучения движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами по программе для массового обучения. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы и подвижности в суставах. Упражнения, выполняемые с резиновыми амортизаторами и др.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности –владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.5. Игры в обучении плаванию

Практическое занятие (6 часов)

Игра, как основной вид деятельности дошкольника. Место игры в жизни школьника младшего и среднего возраста.

Применение игр в период освоения с водной средой.

Применение игр при обучении техники плавания.

Методические указания к проведению игр в обучении плаванию.

Содержание игр, используемых в обучении плаванию (этап освоения с водной средой).

Игры и развлечения на воде на освоение с водной средой : на погружение, всплытие, лежание, открывание глаз в воде, скольжение, выдох в воду. Игры типа «убегай-догоняй», с мячом, эстафеты, командные игры.

Самостоятельная работа (6 часов) Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Разработка содержательной основы фрагмента игрового урока по плаванию по заданию преподавателя, написание конспекта. Подготовка к проведению фрагмента урока

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;

- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- использовать в своей деятельности терминологию, плавания;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности –владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

4. Теория и методика оздоровительного плавания

Тема 4.1 Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям.

Практическое занятие (6 часов)

Массовые оздоровительные формы занятий плаванием: среди населения среднего и старшего возраста, в системе лечебно-профилактических учреждений, в системе организованного отдыха. Знакомство с организацией оздоровительных групп по плаванию в бассейнах различных ведомств и организаций.

Использование в оздоровительном плавании разнообразных традиционных и нетрадиционных физических упражнений в сочетании со строгой индивидуализацией

нагрузки как в одном, так и в серии занятий оздоровительным плаванием. Нетрадиционные формы проведения занятий плаванием: гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг, гидропрофилактика и др. Технология построения занятий гидроаэробикой. Цель, классификация средств, упражнения, содержание занятий, структура занятий. Этапы разучивания упражнений Проведение занятий гидроаэробикой с детьми (подготовительная, основная, заключительная части). Особенности проведения занятий гидроаэробикой с людьми зрелого возраста (границы индивидуальных величин рабочего пульса, упражнения, рекомендации, контроль, самоконтроль). Аквафитнес. Комплексы нетрадиционных упражнений по плаванию (аквааэробика, аквамоушн, аква-джоггинг, тай-чи, гидро-тон, аква-стайл и т.д.). Подводные тренажеры.

Проведение занятий (части занятия) по гидроаэробике для женщин. Проведение занятий (части занятия) по гидрошейпингу для мужчин и женщин. Проведение занятий (части занятий) с гидропрофилактической направленностью с детьми и взрослыми.

Самостоятельная работа (6 часов) Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию.

Разработка конспекта практического занятия по плаванию для оздоровительной группы (задание преподавателя). Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов.

Разработка конспекта занятия с применением комплексов нетрадиционных упражнений по плаванию (задание преподавателя). Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положений теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;

- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; использовать в своей деятельности терминологию плавания;

ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 4.2. Оздоровительно-реабилитационное плавание

Практическое занятие (4 часа)

Массовые оздоровительные формы занятий плаванием: среди населения среднего и старшего возраста, в системе лечебно-профилактических учреждений, в системе организованного отдыха. Знакомство с организацией оздоровительных групп по плаванию в бассейнах различных ведомств и организаций. Проведение занятий в реабилитационно - оздоровительных группах в бассейне с детьми и взрослыми.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;

- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; использовать в своей деятельности терминологию плавания;

ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

Раздел 5. Организация и проведение соревнований по плаванию

Тема 5.1. Организация соревнований и массовых праздников на воде

Практическое занятие (8 часов)

Виды соревнований по плаванию. Правила проведения соревнований. Судейство соревнований. Состав судейской коллегии.

Требования, предъявляемые к организации массовых праздников на воде. Подготовка плана-сценария. Соблюдение правил техники безопасности при проведении массовых праздников и заплывов. Инвентарь и реквизит. Световое и звуковое

оформление. Распределение ролей. Изготовление костюмов. Финансирование праздников.

Анализ плана-сценария массового праздника на воде, с учетом контингента участников и условий проведения праздника.

Самостоятельная работа (8 часов). Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Изучение правил соревнований по плаванию, классификационных программ. Разработка и оформление документов соревнований. Положения о соревнованиях. Знать требования к местам проведения соревнований. Осуществить контроль за подготовкой мест соревнований. Подготовка к контрольной работе по теме.

Деловые игры или участие в проведении и организации соревнований по плаванию.

Составление положения, проведение судейской (заполнение карточек, жеребьевка). Оценка спортивных результатов по таблице. Заполнение акта проверки секундомеров. Составление схем движения карточки участника в зависимости от ранга соревнований.

Разработка плана-сценария спортивного праздника на воде (в условиях плавательного бассейна). Художественное оформление места проведения праздника и костюмов участников. Дикторский текст и музыкальное сопровождение. Показательные выступления пловцов. Групповые и сольные выступления. Шуточные эстафеты.

Знакомство со сценариями праздников на воде в условиях плавательного бассейна и естественного водоема.

Общественная работа в качестве помощника тренера-преподавателя. Изготовление реквизита для праздника (спектакля) на воде. Участие в организации водных праздников в летнее время.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – правил и организацию соревнований в плавании; - способов оценки результатов обучения в плавании;

умений – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;

навыков/опыта деятельности -- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;

- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;

- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;

- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);

- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 5.2. Организация обучения на естественном водоеме

Практическое занятие (4 часа)

Выбор места. Оборудование учебного пункта. Методика обучения на естественном водоеме. Техника безопасности. Инвентарь и наглядные пособия. Правила входа в воду и выхода из воды. Формы организации занятий на естественном водоеме. Проверка плавательной подготовленности. Продолжительность занятий. Подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой, обучение дыханию, обучение способам плавания, обучение движениям ног, обучение движению рук. Организационные советы преподавателю.

Составление плана-графика прохождения учебного материала. Система оценок (освоения учащимися учебного материала). Составление плана-конспекта урока и его

методический анализ. Техника спортивных способов плавания. Теоретические и методические основы обучения плаванию.

Самостоятельная работа (6 часов) Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; основ техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;

- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- методики развития физических качеств средствами плавания;

-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием

умений – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; использовать в своей деятельности терминологию плавания;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике плавания, , подбирать приемы и средства для их устранения;

навыков/опыта деятельности –владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

4.1. Подвижные игры 1 курс, 2 семестр

Тема 1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.

Лекция №1 (2 часа) Значение подвижных игр в системе физического воспитания. Классификация подвижных игр. Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.

Самостоятельная работа (2 часа) Изучить историю развития подвижных игр в мире, России.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики,

масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Тема 1.2. Подвижные игры в дошкольном учреждении.

Практическое занятие №1 (2 часа) Роль подвижных игр в воспитании дошкольников. Особенности организации подвижных игр в разных возрастных группах (дети раннего возраста, дети средней группы, дети старшей и подготовительной группы). Особенности методических приемов при проведении подвижных игр.

Самостоятельная работа (4 часа) Подобрать подвижные игры (командную, некомандную) для каждой возрастной группы. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 1.3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.

Практическое занятие №1 (2 часа) Роль подвижных игр на уроках физической культуры в школе. Особенности организации подвижных игр на уроках физической культуры в 1-4 классах, в 5-9 классах, в 10-11 классах. Особенности методических приемов при проведении подвижных игр на уроке физической культуры в школе.

Самостоятельная работа (4 часа) Подобрать подвижные игры (командную, некомандную) для каждой возрастной группы. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов;

специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 1.4. Подвижные игры во внеурочных формах работы (перемены, спортивные секции). Подвижные игры в детском оздоровительном лагере.

Практическое занятие №1 (2 часа) Особенности организации и проведения подвижных игр во внеурочных формах. Роль подвижных игр в детском оздоровительном лагере (подвижные игры на местности, на воде). Организация спортивно-массовых мероприятий для детей.

Самостоятельная работа (4 часа) Подобрать подвижные игры для внеурочных форм занятий для каждой возрастной группы. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике. Подготовка к контрольной работе №1. «Организационно-методические особенности подвижных игр».

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 1.5. Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.

Практическое занятие №1 (2 часа) Характеристика основных форм организации учебно-тренировочных занятий: урок, тренировочное занятие. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению и конспекта. *Контрольная работа № 1 «Организационно-методические особенности подвижных игр».*

Практическое занятие № 2 (2 часа) Организационно-методические основы проведения урока по подвижным играм. Подбор подвижных игр и их комплексов,

написание конспекта урока. **Контрольная работа № 2 «Подвижные игры в развитии физических качеств и в спорте».**

Практическое занятие - проведение учебной практики №3-9(14 часов) Учебная практика: проведение подвижных игр и их комплексов в соответствии с заданиями для учебной практики. Педагогический анализ.

Самостоятельная работа (14 часов) Изучение лекционного материала и литературы по теме. Разработка конспекта по подвижным играм в соответствии с задачами урока. Подготовка в контрольной работе № 1 и № 2.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности— применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

4.2. Футбол 1курс, 2 семестр

Тема 2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола).

Лекция № 1 (2 часа) История возникновения и развития игры. Основные этапы развития футбола. Современные тенденции развития футбола. Общая характеристика игры. Основные правила игры.

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

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ общей педагогики и психологии, факторов формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положений теории физической культуры, о физиологической характеристике нагрузки, анатомо-морфологических и психические особенностей спортсменов; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Тема 2.2. Теория и методика развития физических качеств на занятиях по спортивным играм.

Практическое занятие №1 (2 часа) Быстрота (общая характеристика, методы, средства развития быстроты). Ловкость (общая характеристика, методы, средства развития

ловкости). Сила (общая характеристика, методы, средства развития силы). Выносливость (общая характеристика, методы, средства развития выносливости). Гибкость (общая характеристика, методы, средства развития гибкости).

Самостоятельная работа (2 часа) Изучение методических материалов и научно-методической литературы по теме. Уметь подбирать средства для развития физических качеств на занятиях по спортивным играм. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.

Практическое занятие №1 (2 часа) Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (удары, остановки мяча, ведение, отбор). Техника вратаря. Типичные ошибки при обучении техническим приемам.

Практическое занятие № 2-3 (4 часа) Методы обучения технике в спортивных играх. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Самостоятельная работа (4 часа) Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. Схематично изобразить классификацию техники игры в футболе. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов;

специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности – применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

4.2. Футбол 2 курс, 3 семестр

Тема 2.4. Урок по футболу. Конспект занятия по футболу.

Практическое занятие №1 (2 часа) Характеристика урочной формы занятий по футболу. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению конспекта.

Практическое занятие - проведение учебной практики № 2-6 (10 часов). Учебная практика: проведение урока по футболу в соответствии с заданиями для учебной практики. **Контрольная работа №2 по теме: «Правила игры. Техника игры в футбол».** Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа (10 часов) Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиями учебной практике. Подготовка к контрольной работе. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

4.3. Баскетбол 2 курс, 3 семестр

Тема 3.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола).

Лекция № 1 (2 часа) История возникновения и развития игры. Основные этапы развития баскетбола. Современные тенденции развития баскетбола. Общая характеристика игры. Основные правила игры.

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

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний – основ общей педагогики и психологии, факторов формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положений теории физической культуры, о физиологической характеристике нагрузки, анатомо-морфологических и психические особенностей спортсменов; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Тема 3.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.

Практическое занятие №1 (2 часа) Техника нападения (техника передвижений, техника владения мячом (ловля мяча, передача мяча, броски мяча, ведение мяча). Техника защиты (техника передвижений, техника противодействий и овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Типичные ошибки при обучении техническим приемам.

Практическое занятие № 2 (2 часа) Методы обучения технике в спортивных играх. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Самостоятельная работа (4 часа) Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. Схематично изобразить классификацию техники игры в баскетболе. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить

информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 3.3. Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.

Практическое занятие №1 (2 часа) Характеристика урочной формы занятий по баскетболу. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению и конспекта.

Практическое занятие - проведение учебной практики № 2-9 (16 часов). Учебная практика: проведение урока по баскетболу в соответствии с заданиями для учебной практики. **Контрольная работа №1 по теме: «Правила игры. Техника игры в баскетбол».** Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа (20 часов) Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиями для учебной практики. Подготовка к контрольной работе. Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

4.4. Волейбол 2курс, 4 семестр

Тема 4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола).

Лекция № 1 (2 часа) История возникновения и развития игры. Основные этапы развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола. Общая характеристика игры. Основные правила игры.

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

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ общей педагогики и психологии, факторов формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положений теории физической культуры, о физиологической характеристике нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Тема 4.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейболе.

Практическое занятие №1 (2 часа) Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника нападения (передачи мяча, подача, нападающий удар). Техника защиты (прием мяча, блокирование). Типичные ошибки при обучении техническим приемам.

Практическое занятие №2-3 (4 часа) Методы обучения технике в спортивных играх. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Самостоятельная работа (6 часов) Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. Схематично изобразить классификацию техники игры в волейболе. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности – применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных

ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 4.3. Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу.

Практическое занятие №1 (2 часа) Характеристика урочной формы занятий по волейболу. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению и конспекта.

Практическое занятие - проведение учебной практики № 2-14 (26 часов). Учебная практика: проведение урока по волейболу в соответствии с заданиями для учебной практики. **Контрольная работа №2 по теме: «Техника игры в волейбол».** Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа (28 часов) Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиями для учебной практики. Подготовка к контрольной работе. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфики, масштаба и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки, основ общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.

Навыков/опыта деятельности– применения методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; технологий планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; методики воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый курс

Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта

Тема 1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный подготовка)».

Лекция №1 (2 часа)

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами.

Лыжный спорт в системе физического воспитания. Передвижение на лыжах как наиболее популярное, массовое, национальное средство оздоровления, повышения уровня физической работоспособности, нравственного воспитания различных групп населения нашей страны. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу «Лыжный спорт». Классификация видов лыжного спорта, развитие лыж. Современное состояние.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – истории и современного состояния лыжного спорта, место и значение в физической культуре, науке и образовании;- значение и виды, лыжного спорта как базового вида спорта;- воспитательных возможностей занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта;

Тема 1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

Самостоятельная работа (4 часа)

Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. Выполнить контрольно-тестовые задания для ознакомления со всеми видами лыжного спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - истории и современного состояния лыжного спорта, место и значение в физической культуре, науке и образовании;- значение и виды, лыжного спорта как базового вида спорта;- воспитательных возможностей занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта;

Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж

Тема 2.1. Инвентарь лыжника, обувь и одежда лыжника

Практическое занятие(2 часа)

Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия (прогулки).

Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный).

Самостоятельная работа(6 часов)

Научиться обращаться с лыжным инвентарем – быстро надевать и снимать лыжи и палки. Проработать контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме. Научиться дифференцировать одежду лыжника с учетом реально сложившихся погодных условий и продолжительности передвижения на лыжах. Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей, парафинов соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – санитарно-гигиенические требований к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке.

умений – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;

- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

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

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Раздел 3. Основы техники способов передвижения на лыжах

Тема 3.1. Классические и коньковые лыжные ходы

Лекция (2 часа)

Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы: способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления, неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классический и свободный стили передвижения.

Практические занятия (4 часа)

Техника одновременных ходов, попеременного двухшажного классического хода, попеременного 4-х шажного хода, повороты на месте, в движении, преодоление спусков, подъемов.

Структура движений в классических ходах: попеременном двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном.

Самостоятельная работа (8 часов)

Овладеть всеми классическими лыжными ходами, выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) для углубленного освоения структуры движений в лыжных ходах.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте;

навыков/опыта деятельности- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.2. Техника преодоления подъемов

Практическое занятие (4 часа)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами, «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном

двухшажном классическом ходах на подъемах различной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте;

навыков/опыта деятельности- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.3. Техника прохождения спусков и неровностей

Практическое занятие (4 часа)

Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.

Самостоятельная работа (4 часа)

Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с Разделом 1):

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте;

навыков/опыта деятельности- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.4. Техника торможения

Практическое занятие (4 часа)

Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Самостоятельная работа (4 часа)

Овладеть способами торможений в движении и на месте. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов торможений на различном рельефе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

- умений* – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте;
- навыков/опыта деятельности*- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 3.5. Повороты в движении и на месте

Практическое занятие (4 часа)

Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Самостоятельная работа (4 часа)

Овладеть способами поворотов в движении и на месте. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: спусках, при прохождении неровностей и поворотов, подъемах.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний* – основ техники способов передвижения на лыжах;
- методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;
- умений* – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте;
- навыков/опыта деятельности*- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Раздел 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

Тема 4.1. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

Практическое занятие (4 часа)

Этапы обучения. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности. Использование учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Специфические особенности уроков лыжной подготовки, обусловленные проведением их в естественных природных условиях. Части урока, содержание и примерная продолжительность.

Самостоятельная работа (6 часов)

Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Требования к разработке плана-конспекта

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний* – основ техники способов передвижения на лыжах;
- методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений лыжном спорте; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на лыжном спорту;

навыков/опыта деятельности - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 4.2. Обучение лыжным ходам.

Практическое занятие (10 часов)

Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми ходами, при переходах с хода на ход.

Самостоятельная работа (4 часа)

Освоить методику обучения способам передвижения попеременным 2-х шажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным классическим ходом.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;

навыков/опыта деятельности - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Тема 4.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей, способам торможений и поворотов.

Практическое занятие (8 часов)

Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и

управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоить методику обучения способам преодоления подъемов, прохождения неровностей, стойкам спусков, способам торможений и поворотов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ техники способов передвижения на лыжах;

- методики обучения способам передвижения на лыжах;

- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

умений – оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой

атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и

определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;

навыков/опыта деятельности - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

Раздел 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Тема 5.1. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.

Практическое занятие (4 часа).

Классификация соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета или характера определения первенства, по форме организации. Три категории соревнований по лыжным гонкам и правила их проведения. Основные Разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника.

Составление положения о соревнованиях, состав судейской коллегии, ее работа, требования к местам соревнований, права и обязанности тренеров, представителей команд. Оборудование старта и финиша. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.

Самостоятельная работа (12 часов).

Изучить основные положения проведения соревнований по лыжным гонкам. Разработать «Календарный план», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке). Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени по номеру участника

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с Разделом I):

знаний – правил и организацию соревнований, лыжном спорте; - способы оценки результатов в лыжном спорте;

умений – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
навыков/опыта деятельности -плаванию, лыжной подготовке;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств, лыжной подготовки;
- планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)

4 курс 8 семестр

Раздел 3.1. Основы теории и методики самообороны

Тема 3.1.1. Основные теоретические и методические аспекты самообороны

Лекция (2 часа)

Самооборона как средство защиты от нападения. Конфликт. Оценка ситуации и способы преодоления конфликта.

Самостоятельная работа (6 часов)

Правовые основы самообороны. Средства самообороны. Общие требования по дисциплине.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – факторов и причин травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенических требований к занятиям самбо - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств самбо; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по самбо; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по самбо; особенности занятий самбо с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

Умений - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность

оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по самбо; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

Навыков/опыта деятельности - проводить беседы и инструктажи с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по самбо; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий..

Тема 3.1.2. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях

Лекция (2 часа)

Что такое потенциально опасные ситуации. Как избежать нападения в доме, лифте, подъезде, на улице, в автомобиле и общественных местах. Классификация нападающих (агрессора). Психология агрессора и жертвы. Тактика поведения и техника защиты от нападения.

Самостоятельная работа (6 часов)

Защита и тактика поведения в потенциально опасных и экстремальных ситуациях (на улице, транспорте, подъезде, лифте, сквере, кафе).

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – положения теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

Навыков/опыта деятельности - планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Раздел 3.2. Общие основы техники приемов самообороны, методика и технология обучения

Тема 3.2.1. Техника освобождения от захватов

Практическое занятие в виде тренинга (8 часов)

Виды захватов. Показ, рассказ и объяснение техники захватов. Захваты кисти, предплечья, плеча, туловища, ног, головы, одежды. Захват руками и ногами. Удушающие захваты. Болевые захваты. Захваты одежды.

Обучение технике освобождения от захватов кисти, предплечья, плеча, туловища, ног, головы, одежды. Типичные ошибки при освобождении от захватов: нарушение последовательности элементов выполнения приёмов, ошибки передвижения, выпадение одного звена из алгоритма комбинации.

Контрольная работа № 1 по теме «Основы теории и методики самообороны».

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.2. Техника защиты от ударов руками и ногами

Практическое занятие в виде тренинга (2 часа)

Удары руками (прямые, боковые, снизу, наотмашь, сверху). Удары ладонью, кулаком, локтем, плечом, предплечьем, пальцами. Защиты от всех ударов руками, туловищем, с помощью ног и комбинированные.

Удары ногами (прямые, боковые, снизу, сбоку, коленом). Защиты от ударов ногами с помощью рук, ног, туловища и комбинированные.

Удары руками и ногами в голову, туловище, ноги и по болевым точкам (глаза, горло, сердце, печень, пах, солнечное сплетение, колени, голень). Защиты от ударов руками и ногами с помощью рук, ног, туловища и комбинированные (уклон, нырок, подставки, сбивы, блоки).

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.3. Техника бросков в стойке

Практическое занятие в виде тренинга (6 часов)

Техника выполнения броска через бедро, передней подножки, задней подножки, выведения из равновесия, передней подсечки, бокового переворота, бросков за ноги.

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий

и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.4. Техника приемов борьбы лежа

Практическое занятие в виде тренинга (4 часа)

Болевые приемы - рычаг руки через предплечье; рычаг руки внутрь; рычаг руки прогнувшись с захватом ее между ногами; узел руки; ущемление ахиллова сухожилия; ущемление икроножной мышцы. Удушающие.

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.5. Защиты от ударов подручными средствами

Практическое занятие в виде тренинга (4 часа)

Удары подручными средствами (ключами, зонтиком, сумкой, каблуками, ручкой, стулом, палкой, стаканом, бутылкой, камнем, землей).

Защиты от ударов с помощью рук, ног, туловища и подручных средств (ключами, зонтиком, сумкой, каблуками, ручкой, стулом, палкой, стаканом, бутылкой, камнем, землей).

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для

безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.6. Женская самооборона

Практическое занятие в виде тренинга (2 часа)

Особенности техники приемов женской самозащиты от мужчин в экстремальных ситуациях. Освобождение от захватов. Защита от ударов. Самозащита в положении лежа.

Контрольная работа № 2 по теме «Основы методики обучения приемам самозащиты».

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.7. Защиты от ударов колюще – режущим оружием

Практическое занятие в виде тренинга (4 часа)

Удары колюще – режущим оружием (ножом, кастетом, топором, шилом и т.д.).

Защиты от ударов колюще – режущим оружием (ножом, кастетом, топором, шилом и т.д.) с помощью рук, ног, туловища и подручных предметов.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования по самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Тема 3.2.8. Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием

Практическое занятие в виде тренинга (2 часа)

Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием (пистолета, обрез, автомата, газового пистолета, газового баллончика), с помощью рук, ног, туловища и подручных предметов.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение литературы по данной тематике. Просмотр фотоматериалов и видеоматериалов по данной тематике. Совершенствование техники выполнения действий и приемов в процессе самостоятельных занятий.

Изучение темы направленно на приобретение:

Знаний – о значении и видах самбо; воспитательные возможности занятий самбо; терминологию самбо; средства самбо и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Умений - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по самбо; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по самбо, использовать в своей деятельности терминологию самбо; распределять на протяжении занятия средства самбо; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в самбо; использовать средства самбо для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств самбо; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, самбо; оценивать качество выполнения упражнений в самбо и определять ошибки в технике;

Навыков/опыта деятельности – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); участия в судействе соревнования самбо; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/Раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
Раздел 1. ГИМНАСТИКА			
Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания			
	1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	<i>Работа с материалом лекции.</i> 1. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина 2. Виды гимнастики. 3. Задачи гимнастики.	

1		4. Средства гимнастики. 5. Методические особенности гимнастики. 6. Тенденции развития гимнастики. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Гимнастика в системе физического воспитания. 2. Классификация и краткая характеристика оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, командная гимнастика, прыжки на батуте). 3. Специфика соревновательной деятельности в спортивных видах. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с. 2. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / В.Н. Тихонов. – Малаховка, 2012. – 318 с. 3. Гимнастика и методика преподавания: учебник / ред. В.М. Миронов, - М.:ИНФРА-М.2015.-335с. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ.и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].– URL: http://www.iprbookshop.ru/65026.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	6
	1.2. История развития гимнастики в России	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Этапы развития гимнастики. 2. Национальные системы гимнастики. 3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики. <i>Изучить данные вопросы в специальной литературе и подготовиться к опросу.</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с. 2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с. 3. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов, - М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 4. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ,	2

Раздел 2. Терминология			
2	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	<i>Работа с лекционным материалом.</i> 1. Понятия «терминология», «гимнастическая терминология», «термин». 2. История становления отечественной терминологии. 3. Требования, предъявляемые к терминам, и способы их образования. 4. Правила и способы записи упражнений: а) общеразвивающие упражнения; б) вольные упражнения; в) упражнения на снарядах. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Разучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике по проведению строевых и общеразвивающих упражнений. Подготовка к контрольной работе № 1 по теме «Гимнастическая терминология» (приложение 1). Написание конспекта 4-х ОРУ по заданию преподавателя с использованием терминологической записи. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики: учебник-схемокурс / Е. А. Широбакина, В. В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru/ . – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / ред. Ж.В. Никулина. - Великие Луки, 2019. – 321 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru/ (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	6
Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения			
3	Тема 3.1. Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений	<i>Работа с лекционным материалом.</i> 1. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений 2. Классификация общеразвивающих упражнений и правила построения комплексов ОРУ 3. Методика проведения ОРУ 4. Характеристика, содержание и классификация строевых упражнений 5. Методика обучения и проведения строевых упражнений <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Конструирование 4-х ОРУ без предмета и по заданию преподавателя. Подготовка к проведению на подгруппе: отработка показа, проговаривание команд, методические	12

		указания для исправления ошибок. Подготовка к учебной практике: показ ОРУ, объяснение ОРУ, сочетание показа и рассказа. Умение держаться перед строем. Подача команд для выполнения ОРУ Раздельным способом с методическими указаниями. Подготовка к учебной практике: отработка навыков подачи команд (командный голос) и умения держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74262.html 2. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб.пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон.дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студ. вузов физ. культ. / В.Я. Кудлин, Н.Я. Захарова. - Электрон.дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. 4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.С. Алаева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.А. Поздеева .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 101 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640989 5. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2013. — 124 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87023.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Подготовка к освоению упражнений на гимнастических снарядах и опорного прыжка: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, совершенствование умения объяснять основы техники и выполнять помощь и страховку при овладении упражнениями на гимнастических снарядах.	10

		Подготовка к освоению вольных и акробатических упражнений: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, заучивание последовательности в/у, совершенствование умения выполнять помощь и страховку при выполнении акробатических упражнений. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с. 3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.А. Манойлов, Е.Н. Медведева. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013. — 161 с. — ISBN 978-5-350-00283-6. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/279194	
	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Классификация упражнений. Упражнения с предметом и без предмета. Запись двух комбинаций упражнений с мячом и обручем. Изучение техники выполнения специальных упражнений для ног, полуприседаний, приседаний, позиций ног, рук. Знакомство с упражнениями для туловища, передняя и задняя волна. 1. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон. дан. - Малаховка: МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.С. Алаева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.А. Поздеева. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2017.—101с.—Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640989 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.	8
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	<i>Изучить данный Раздел теории и осветить в реферате вопросы:</i> 1. Виды травм в гимнастике. 2. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма. 3. Требования к местам занятий по гимнастике. 4. Оказание первой доврачебной помощи при получении	6

		травмы на занятиях по гимнастике. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с. 2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с. 4. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65921.html .— Режим доступа: для авторизир. пользователей	
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Оборудование для занятий оздоровительными видами гимнастики. 2. Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях. Знакомство с основным и вспомогательным гимнастическим оборудованием, правилами установки и эксплуатации. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ, 2012 .— 45 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/177988 2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.	4
Раздел. 4 Методика развития физических качеств			
4	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике	<i>Работа с материалом лекции.</i> Совершенствование навыка терминологического описания, изучение дополнительной литературы по теме, составление конспекта комплекса упражнений по заданию преподавателя. Совершенствование умения проводить комплексы для развития физических качеств средствами гимнастики. Подготовка к микрозачёту по проведению комплекса упражнений для развития конкретного физического качества. Самостоятельное развитие физических качеств.	10

		<i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с. 2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 3. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ.и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].– URL: http://www.iprbookshop.ru/65026.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
Раздел 5. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям			
5	Тема 5.1. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям	<i>Работа с лекционным материалом.</i> 1. Основы кинематики гимнастических упражнений. 2. Техника и классификация статических упражнений и силовых перемещений. 3. Техника и классификация маховых упражнений. 4. Основы техники и классификация опорных прыжков и акробатических упражнений. 5. Определения понятий методики и технологии обучения. 6. Содержание технологической схемы обучения гимнастическим упражнениям. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Разбор техники гимнастического упражнения: написание технологической схемы по Разделам: знакомство с основами техники; разработать технологию обучения, определить ошибки, подобрать у упражнения для исправления ошибок. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ, 2012 .— 45 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/177988 2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.	8
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1 курс, 1 семестр			
1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики			
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Классификация упражнений легкой атлетики 2. Задачи легкой атлетики 3. Урочные формы занятий легкой атлетикой 4. Классификация основных причин травматизма и виды травм в легкой атлетике 5. Меры профилактики травматизма в легкой атлетике	2

	Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология. 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	<i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта легкая атлетика: утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220 // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - URL: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.	
2	1.3. История развития легкой атлетики в России и в мире	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. История развития легкой атлетики 2. Эволюция техники легкоатлетических упражнений 3. Современные виды легкой атлетики 4. Перспективы развития и проблемы современного спорта. <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.	2
2. Основы техники видов легкой атлетики			
3	2.1. Основы техники ходьбы и бега	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Силы, действующие на спортсмена во время ходьбы и бега 2. Периоды, фазы и моменты в ходьбе и беге 3. Результативность в ходьбе и беге 4. Кинематические параметры техники ходьбы и бега <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i>	

		1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.	
3.Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения			
4	3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике спортивной ходьбы на разные дистанции 2. Тактика бегуна в спортивной ходьбе на разные дистанции 3. Энергетическая структура спортивной ходьбы на разные дистанции 4. Различные школы в спортивной ходьбе 5. Методика обучения технике спортивной ходьбы на разные дистанции 6. Ошибки техники и причины их возникновения. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2

5	3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Различные школы бега на средние дистанции 2. Методика обучения в беге на 800-1500 м. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Тактика бегуна на 800-1500 м. 5. Энергетическая структура бега на 800-1500 м. 6. Взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки, их изменение в годовом цикле в беге на 800-1500 м <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 7. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 8. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2
6	3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Быстрота – основа спринтерского бега. 2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Длина и частота шагов в спринтерском беге. 5. Характеристика основных тренировочных средств. 6. Энергетическая структура бега на короткие дистанции. 7. Взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки, их изменение в годовом цикле. <i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на разные дистанции » (приложение 1)</i>	2

		<i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 9. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 10. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
7	3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике метания мяча. 2. Средства, решающие основные задачи в метании мяча. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.	2

		5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2. О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
8	3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике метания гранаты. 2. Средства, решающие основные задачи в метании гранаты. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2. О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2
9	3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание. 2. Основные средства и методы подготовки в прыжках в высоту. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в прыжках в высоту. 5. Особенности соревновательной деятельности в прыжках в высоту.	2

		<i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Тихонин .— Электр. поисковая прогр.Волгоград : ВГАФК, 2012 .— 146 с. - URL: http://www.rucont.ru. - Загл. с экрана. 7. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
4. Учебная практика			
10	4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Задачи урока 2. Средства и методы урока по легкой атлетике 3. Общие методические указания и их значение на уроке по легкой атлетике 4. Конспект урока по легкой атлетике как основной документ планирования <i>Подготовка к дискуссии на тему «Урок - основная форма занятий по легкой атлетике»</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Урок – основная форма занятий по легкой атлетике» (приложение 1)</i>	2

		<i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
11	4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Задачи подготовительной части урока 2. Организация занимающихся на уроке по легкой атлетике, средства и методы 3. Комплекс ОРУ, специфика ОРУ в легкой атлетике 4. Средства и методы направленные на поднятие эмоционального состояния занимающихся на уроке по легкой атлетике <i>Подготовка к дискуссии на тему «Урок - основная форма занятий по легкой атлетике»</i> <i>Выполнение письменного задания - разработка конспекта подготовительной части урока, с представлением преподавателю записей для ознакомления</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике			
12	5.1. Места	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	2

	проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	1. Общие правила соревнований по бегу, метаниям и прыжкам. 2. Состав судейской бригады в разных видах легкой атлетики. 3. Обязанности судей судейской бригады. 4. Организация судейства соревнований в разных видах легкой атлетики 5. Права и обязанности всех участников соревнований <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	
	1 курс, 2 семестр		
2. Основы техники видов легкой атлетики			
13	2.2. Основы техники метаний	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Силы, действующие на спортсмена и снаряд во время метаний 2. Периоды, фазы и моменты в метаниях 3. Результативность в метаниях 4. Кинематические параметры техники метаний · <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования /	2

		А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.	
14	2.3. Основы техники прыжков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Силы, действующие на спортсмена во время прыжков 2. Периоды, фазы и моменты в прыжках 3. Результативность в прыжках 4. Кинематические параметры техники прыжков <i>Подготовка к контрольной работе №3 по теме «Основы техники видов легкой атлетики» (приложение 1)</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.	2
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения			
15	3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов в эстафетном беге. 2. Методика обучения технике эстафетного бега. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Основные средства и методы подготовки в беге на 4x100 м. 5. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в эстафете. 6. Особенности соревновательной деятельности в эстафете. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.	2

		2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
16	3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов в прыжках в длину. 2. Методика обучения технике в прыжках в длину. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Основные средства и методы подготовки в прыжках в длину. 5. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в прыжках в длину. 6. Особенности соревновательной деятельности в прыжках в длину. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению	2

		легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
17	3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике метания диска. 2. Планирование круглогодичной тренировки в метании диска. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Средства, решающие основные задачи в метании диска. 5. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовки в метании диска. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2
18	3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике толкания ядра. 2. Средства, решающие основные задачи в толкании ядра. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовки в толкании ядра.	2

		<i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [+электрон. ресурс] : учебно-метод. пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с. Прил.: с.199-203. - Библиогр.: с.186-198. 6. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 7. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
19	3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание. 2. Основные средства и методы подготовки в прыжках в высоту. 3. Ошибки техники и причины их возникновения. 4. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в прыжках в высоту. 5. Особенности соревновательной деятельности в прыжках в высоту. <i>Подготовка к контрольной работе №4 по теме «Анализ техники видов легкой атлетики » (приложение 1)</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова,	2

		В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 6. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Тихонин .— Электр. поисковая прогр.Волгоград : ВГАФК, 2012 .— 146 с. - URL: http://www.rucont.ru. - Загл. с экрана. 7. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	
4. Учебная практика			
20	4.3. Урок по легкой атлетике	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Задачи урока по легкой атлетике 2. Части урока по легкой атлетике 3. Содержание конспекта урока с учетом возрастной группы и уровня подготовленности 4. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок <i>Подготовка к дискуссии на тему «Анализ урока по легкой атлетике. Конспект»</i> <i>Выполнение письменного задания - разработка конспекта урока с учетом пола, возраста, с представлением преподавателю записей для ознакомления</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Анализ научно-методической литературы.</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование;	2

		Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [+электронный ресурс] : учебно- метод. пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил. 7. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	
21	4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Содержание учебно-тренировочных занятий с учетом периода и этапа подготовки, возрастной группы и уровня подготовленности 2. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок 3. Средства на восстановления. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Анализ научно-методической литературы.</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [+электронный ресурс] : учебно- метод. пособие / Е.Ю.	2

		Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил. 7. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике			
22	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> - Правила соревнований в разных видах легкой атлетики. - Состав судейской бригады в разных видах легкой атлетики и обязанности судей. - Обязанности старшего судьи на финише - Обязанности старшего судьи на виде (на примере одного из видов легкой атлетики) - Обязанности стартера - Обязанности секретаря на примере одного из видов легкой атлетики <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> - Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. - Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) - Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. - Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	2
4. Учебная практика			
23	4.3. Урок по легкой атлетике	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	4

		1. Задачи урока и/или учебно-тренировочных занятий с учетом периода и этапа подготовки, возрастной группы и уровня подготовленности 2. Части урока и/или учебно-тренировочных занятий с учетом периода и этапа подготовки, возрастной группы и уровня подготовленности 3. Содержание конспекта урока и/или учебно-тренировочных занятий с учетом периода и этапа подготовки, возрастной группы и уровня подготовленности 4. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок <i>Подготовка к дискуссии на тему «Анализ урока по легкой атлетике. Конспект»</i> <i>Выполнение письменного задания - разработка конспекта урока с учетом пола, возраста, с представлением преподавателю записей для ознакомления</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Анализ научно-методической литературы.</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Подготовка к контрольной работе №5 по теме «урок по легкой атлетики » (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [+электронный ресурс] : учебно- метод. пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с. 6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил. 7. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	
--	--	---	--

3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения			
24	3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные физические качества необходимые в барьерном беге. 2. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м с/б. 3. Характеристика основных тренировочных средств в барьерном беге. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил. 6. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 7. Борзов В.Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В.Ф. Борзов // Наука в олимпийском спорте . - 2013 .- №4.- С. 71-82 8. Селиверстова, Н.Н. Практикум по лёгкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физкультурной направленности / И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов, Н.Н. Селиверстова. - Электр. поисковая прогр. - 2012. - 176 с. : ил. - Режим доступа: http://www.rucont.ru. - Загл. с экрана. 9. Карасев А.В. Спринтерский и барьерный бег [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. 10. Карасев, Л.А. Черенева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Палеотип, 2013. — 112 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/48697.html. - Загл. сэкрана.	2
25	3.13. Легкоатлетическ	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности технической подготовки в многоборье, в	2

	ие многоборья. ФВСК ГТО	зависимости от уровня физической подготовленности. 2. Основные средства и методы подготовки в многоборье. 3. Положительный и отрицательный перенос навыка в разных видах легкой атлетики. 4. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в многоборье. 5. Особенности соревновательной деятельности в многоборье в многоборье. <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил. 6. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь. 7. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [+электрон. ресурс] : учебно-метод. пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с. Прил.: с.199-203. - Библиогр.: с.186-198. 8. Селиверстова, Н.Н. Практикум по лёгкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физкультурной направленности / И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов, Н.Н. Селиверстова. - Электр. поисковая прогр. - 2012. - 176 с. : ил. - Режим доступа: http://www.rucont.ru. - Загл. с экрана. 9. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и	
--	------------------------------------	--	--

		обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. = Загл. с экрана. 10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Загл. с экрана. 11. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с.. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Загл. с экрана.	
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике			
26	5.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Организация тестирования физической подготовки ФВСК ГТО	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Правила соревнований в разных видах легкой атлетики. 2. Состав судейской бригады в разных видах легкой атлетики и обязанности судей. 3. Отчет главного судьи соревнований по легкой атлетике 4. Обеспечение безопасности на соревнованиях по легкой атлетике <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил. 5. Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2011. - 1 электрон. опт. диск	2

		(CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.	
6. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики			
27	6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Физическая подготовка в ИВС. 2. Общая физическая подготовка. 3. Специальная физическая подготовка. 4. Развитие гибкости средствами легкой атлетики. 5. Развитие двигательльно-координационных способностей средствами легкой атлетики. 6. Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики 7. Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики 8. Развитие выносливости средствами легкой атлетики 9. Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики 10. Сенситивные периоды в возрастной динамике двигательных качеств <i>Подготовка к контрольной работе №6 по теме «Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике» (приложение 1)</i> <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Анализ научно-методической литературы.</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.	2
28	6.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные формы учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и подготовленности женщин. 2. Средства и методы обучения видам легкой атлетики с учетом возраста и подготовленности занимающихся женщин. 3. Дозировка легкоатлетических упражнений с учетом возраста, подготовленности женщин, условий занятий.	2

	возрасти и с женщинами	4. Основные формы учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и подготовленности лиц старшего и пожилого возраста. 5. Средства и методы обучения видам легкой атлетики с учетом возраста и подготовленности занимающихся лиц старшего и пожилого возраста. 6. Дозировка легкоатлетических упражнений с учетом возраста, подготовленности лиц старшего и пожилого возраста 7. Спортивное долголетие 8. Спорт ветеранов 9. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. 2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с. 4. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е.П. Врублевский. - М. : Спорт, 2016. - 240 с.	
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ			
1. Общие вопросы теории плавания			
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть	2

		библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
2	1.2. Техника безопасности плавания	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Изучение правил проведения и организации учебных занятий. Изучение требований к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием на открытом водоеме и в бассейне. Место тренера при проведении занятий на открытом водоеме и в бассейне. Подготовка к практическим занятиям, изучение специальной литературы по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	3
2. Техника спортивных способов плавания			
3	Тема 2.1.	<i>Задания для самостоятельной работы:</i>	4

	Основы техники плавания	Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
4	Тема 2.2.Особенности занятием плаванием с различным контингентом	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич. - Омск : СибГУФК, 2012. - 184 с. Прил.: с.168-183. - Библиогр.: с.150-166. 2. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева. - Омск : СибГУФК, 2010. - 152 с. Прил.: с.143-150. - Библиогр.: с.140-141: 3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с. 4. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск : СибГУФК, 2008. – 89 с. 5. Плавание: техника, методика обучения и тренировка	4

		[Электронный ресурс] : курс лекций: учеб. пособие / А.Ю. Александров, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева [и др.]. - Ч.1 . - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2016. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 6. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - 2-е с изм. и доп. - СПб. : ВИФК, 2014. - 608 с. 7. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В.А. Дрокова. - Электрон. поисковая прогр. - Хабаровск : ДВГАФК, 2014. - Режим доступа: http://rucont.ru. - Загл. с экрана.	
5	Тема 2.3. Основы техники и методика обучения плаванию	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	6
6	Тема 2.4.Факторы, предопределяющие содержание и эффективность обучения плаванию	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	6

		[Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
7	Тема 2.5. Техника плавания спортивными способами(кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс)	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Просмотр видеоматериалов по плаванию. Подготовка к опросу, написанию контрольной работы и практическим занятиям по плаванию. <i>Список рекомендуемой литературы</i> 1.Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. -	12

		(Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
8	Тема 2.6.Техника выполнения стартов и поворотов	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к написанию контрольной работы, опросу, практическим занятиям по плаванию. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	8
3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании			
9	Тема 3.1.Прикладное плавание	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу и выполнению практических нормативов по прикладному плаванию. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК	6

		им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
10	Тема 3.2. Реализация основных принципов обучения в учебном процессе, эволюция обучения методике плавания	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Знакомство с различными методиками обучения по литературным источникам. Знакомство с программами по плаванию для детей и подростков в общеобразовательных школах, летних оздоровительных лагерях. Подготовка к опросу и практическим занятиям. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	4
11	Тема 3.3. Средства и методы	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим	6

	обучения плаванию	занятиям по плаванию. Общественная работа в качестве помощника тренера-преподавателя. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
12	Тема 3.4 Методика обучения плаванию	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Знакомство с программами массового обучения плаванию в плавательном бассейне (для детей различного возраста и взрослого населения) и на естественном водоёме. Разработка содержательной основы фрагмента урока по плаванию по заданию преподавателя, написание конспекта. Подготовка к проведению фрагмента урока. Совершенствование умений объяснять технику упражнений. Разработка технологии обучения конкретному (по заданию преподавателя) стилю спортивного плавания. Подбор подводящих упражнений на суше и воде для обучения данному стилю Подготовка к учебной практике. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. -	8

		Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
13	Тема 3.5. Игры в обучении плаванию	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Разработка содержательной основы фрагмента игрового урока по плаванию по заданию преподавателя, написание конспекта. Подготовка к проведению фрагмента урока <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	6

		др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
4. Теория и методика оздоровительного плавания			
14	Тема 4.1.Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Разработка конспекта практического занятия по плаванию для оздоровительной группы (задание преподавателя). Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов. Разработка конспекта занятия с применением комплексов нетрадиционных упражнений по плаванию (задание преподавателя). Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	6
5. Организация и проведение соревнований по плаванию			
15	Тема 5.1. Организация соревнований и массовых праздников на воде	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию. Изучение правил соревнований по плаванию, классификационных программ. Разработка и оформление документов соревнований. положения о соревнованиях.	8

		Общественная работа в качестве помощника тренера-преподавателя. Изготовление реквизита для праздника (спектакля) на воде. Участие в организации водных праздников в летнее время Знать требования к местам проведения соревнований. Осуществить контроль за подготовкой мест соревнований. Подготовка к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4.Обучение плаванию спортивным и самобытными способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
16	Тема 5.2. Организация обучения плаванию в естественном водоёме	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. <i>Список рекомендуемой литературы</i> .Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3.Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	4

		4.Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
4.1. Подвижные игры			
	Тема 1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить историю развития подвижных игр в мире, России. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М.: Академия, 2013. - 272 с.	2
	Тема 1.2. Подвижные игры в дошкольном учреждении.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подобрать подвижные игры (командную, некомандную) для каждой возрастной группы. 2. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. 3. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М.: Академия, 2013. - 272 с. 2. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.	4
	Тема 1.3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подобрать подвижные игры (командную, некомандную) для каждой возрастной группы. 2. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. 3. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М.: Академия, 2013. - 272 с. 2. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-	4

		методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.	
	Тема 1.4. Подвижные игры во внеурочных формах работы (перемены, спортивные секции). Подвижные игры в детском оздоровительном лагере.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подобрать подвижные игры для внеурочных форм занятий для каждой возрастной группы. 2. Самостоятельный просмотр видеоматериалов. 3. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике. 4. Подготовка к контрольной работе №1. «Организационно-методические особенности подвижных игр». <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы [Электронный ресурс]/ В.Ф. Мишенькина [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, -2003.- 108 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65002.html.- Загл. с экрана 2. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/ Смолин Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, - 2016.- 56с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70459.html. - Загл. с экрана 3. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.	4
	Тема 1.5. Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и литературы по теме. 2. Разработка конспекта по подвижным играм в соответствии с задачами урока. 3. Подготовка к контрольной работе №1 и №2. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М.: Академия, 2013. - 272 с. 2. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.	14
4.2. Футбол			
	Тема 2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить научно-методическую литературу по развитию футбола в мире и России. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с. 2. Правила игры в ИВС: Российский футбольный союз:	2

		сайт. - Режим доступа: https://rfs.ru/ 3. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г. -Москва: ТВТ Дивизион, - 2013.- 44 с. 4. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», - 2018.- 624 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html. - Загл. с экрана	
	Тема 2.2. Теория и методика развития физических качеств у футболистов.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по теме. 2. Уметь подбирать средства для развития физических качеств футболистов. 3. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с. 2. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие/ Левченко Е.С. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, - 2014.- 159 с. 3. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», - 2018.- 624 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html. - Загл. с экрана	2
	Тема 2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. 2. Схематично изобразить классификацию техники игры в футболе. 3. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. 4. Изучение научно-методической литературы по данной теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с. 2. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 3. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие / Левченко Е.С. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, - 2014.- 159 с. 4. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», - 2018.- 624 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html. - Загл. с экрана	4

	Тема 2.4. Урок по футболу. Конспект занятия по футболу.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Написание конспекта для проведения в соответствии заданием учебной практике. Подготовка к контрольной работе. 2. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с. 2. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 3. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», - 2018.- 624 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html. - Загл. с экрана 4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол: Планы уроков / Лапшин О.Б. - Москва: Человек, - 2018. -256 с. 5. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм. Учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура». / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. - М. Издательство Перо, 2021. - 142 с.	10
2 курс			
4.2. Баскетбол			
	Тема 3.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить научно-методическую литературу по развитию баскетбола в мире и России. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65708.html. - Загл. с экрана. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Правила игры в ИВС: Всероссийская федерация баскетбола: сайт. - Режим доступа: https://russiabasket.ru/	2
	Тема 3.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. 2. Схематично изобразить классификацию техники игры в баскетболе. 3. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. 4. Изучение научно-методической литературы по данной теме.	4

	техническим приемам игры в баскетболе.	<i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65708.html. - Загл. с экрана. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 4. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н.— Электрон. текстовые данные.- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, - 2014.- 40 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65915.html - Загл. с экрана. 5. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, - 2018. - 152 с. 6. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм. Учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура». / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. - М. Издательство Перо, 2021. - 142 с.	
	Тема 3.3. Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и литературы по данной теме. 5. Разработка конспекта по баскетболу в соответствии с задачами урока. 6. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65708.html. - Загл. с экрана. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 4. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-	20

		методическое пособие/ Золотавина И.В. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, - 2018. - 152 с. 5. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм. Учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура». / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. - М. Издательство Перо, 2021. - 142 с.	
4.4. Волейбол			
	Тема 4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить научно-методическую литературу по развитию волейбола в мире и России. 2. Подготовка к контрольной работе №1. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57789.html. - Загл. с экрана. 2. Правила игры в ИВС: Всероссийская федерация волейбола: сайт. Режим доступа: http://www.volley.ru/ 3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.	2
	Тема 4.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. 2. Схематично изобразить классификацию техники игры в волейболе. 3. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. 4. Изучение научно-методической литературы по данной теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57789.html. - Загл. с экрана. 2. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 3. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран, гос. акад. физ. культуры и спорта Великолукская. - Великие Луки, 2019. - 132 с. 4. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм. Учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура». / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. - М. Издательство Перо, 2021. - 142 с. 5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. -Москва: Издательство «Спорт», - 2015.-	4

		88 с. 6. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.	
	Тема 4.3. Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиям учебной практике. 2. Подготовка к контрольной работе. 3. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57789.html. - Загл. с экрана. 2. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. 3. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран, гос. акад. физ. культуры и спорта Великолукская. - Великие Луки, 2019. - 132 с. 4. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм. Учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура». / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. - 142 с. 5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. -Москва: Издательство «Спорт», - 2015. - 88 с. 6. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. - Москва: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.	28
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта Тема 2. Общая характеристик а олимпийских видов лыжного спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. 2.Общая характеристика современных олимпийских видов спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, биатлона, фристайла, сноуборда. 3.Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1. Ахметов, А.М. Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие / А.М. Ахметов. – Набережные Челны: НГПУ, 2016. – 119 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/64631.html 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта.	4

		Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с. 4. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 50-54.	
	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж Тема 1. Инвентарь лыжника, обувь и одежда лыжника	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1. Научиться обращаться с лыжным инвентарем – быстро надевать и снимать лыжи и палки. 2. Научиться дифференцировать одежду лыжника с учетом реально сложившихся погодных условий и продолжительности передвижения на лыжах. 3. Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей, парафинов соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1. Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, М.П. Иванов. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. – 62 с. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с.	6
	Раздел 3 Основы техники способов передвижения на лыжах Тема 1. Классические и коньковые лыжные ходы	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1. Овладеть всеми классическими лыжными ходами, выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) для углубленного освоения структуры движений в лыжных ходах. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.	8

		3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	Тема 2 Техника прохождения спусков и неровностей	<i>Задания для самостоятельной работы</i> Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.:	4
	Тема 3.Техника торможения	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1.Овладеть техникой торможения на лыжах различными способами <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.	4

		3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей	
	Тема 4. Техника поворотов на месте и в движении	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1.Овладеть способами поворотов в движении и на месте. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: спусках, при прохождении неровностей и поворотов, подъемах. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	4
	Раздел 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах Тема 1. Методика обучения способам	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 6. Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. 7. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. 8. Требования к разработке плана-конспекта <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов,	6

	передвижения на лыжах.	М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	Тема 2. Обучение лыжным ходам.	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1.Освоить методику обучения способам передвижения попеременным 2-х шажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным классическим ходом. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i>	4
	Тема 3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей, способам торможений и поворотов.	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> - Освоить методику преодоления подъемов, спусков, неровностей. - Освоить методику способов торможений - Освоить методику поворотов <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112. 4.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks	2

		[сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55561.html . – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	Раздел 5 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту Тема1. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	<i>Задания для самостоятельной работы:</i> 1.Изучить основные положения проведения соревнований по лыжным гонкам. 2.Разработать «Календарный план», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке). 3.Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени по номеру участника. 4. Разработать положение о соревнованиях по видам спорта 5.Изучить требования к участникам соревнований по видам лыжного спорта. <i>Рекомендованные источники литературы (Обязательная часть!)</i> 1.Правила соревнований по лыжным гонкам /Федерация лыжных гонок России/под ред.Е.В.Вяльбе.- Москва,2018.- 122 с. 2.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3.Раменская, Т.И. Тактика современных лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская, Т.М. Гераскин // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции 17-20 мая 2011 г. Смоленск / ред. В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 128-136.	12
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)			
		Раздел 3.1. Основы теории и методики самообороны	
	3.1.1. Основные теоретические и методические аспекты самообороны	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Понятие общественной безопасности. 2. Понятие личной безопасности. 3. Самооборона как средство защиты от нападения. 4. Причины и формы конфликтов. 5. Оценка ситуации и способы преодоления конфликта. 6. Основные правовые акты о правовых основах самообороны. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Ю. Махов. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. - 108 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/33434.html. 2. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. -	8

		Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html .	
	3.1.2. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Понятие «потенциально опасные ситуации». 2. Как избежать нападения в доме, лифте, на улице и общественных местах. 3. Классификация нападающих (агрессора). 4. Психология агрессора и жертвы. 5. Тактика поведения и техника защиты от нападения. 6. Оборона от нескольких нападающих. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html.	8
		Раздел 3.2. Общие основы техники приемов самообороны, методика и технология обучения	
	3.2.1. Техника освобождения от захватов	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ техники и методика обучения освобождения от захватов рук. 2. Анализ техники и методика обучения освобождения от захватов туловища спереди (сзади). 3. Анализ техники и методика обучения освобождения от захватов шеи спереди (сзади). 4. Биомеханические закономерности выполнения освобождения от захватов. 5. Физиологические закономерности выполнения освобождения от захватов. <i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Основы теории и методики самообороны» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html.	16

		3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	
	3.2.2. Техника защиты от ударов руками и ногами	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ техники и методика обучения техникам защиты от ударов руками. 2. Анализ техники и методика обучения техникам защиты от ударов ногами. 3. Биомеханические закономерности выполнения ударов руками и ногами. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	10
	3.2.3. Техника бросков в стойке	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ техники и методика обучения акробатическим элементам. 2. Анализ техники и методика обучения самостраховкам при падении на бок, на живот, на спину. 3. Анализ техники и методика обучения броскам в стойке: бросок через бедро, задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом ног. 4. Биомеханические закономерности выполнения технических действий в стойке. 5. Физиологические закономерности выполнения технических действий в стойке. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html.	14

		2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	
3.2.4. Техника приемов борьбы лежа	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ техники и методика обучения удержаниям в партере. 2. Анализ техники и методика обучения болевым приемам на руки. 3. Анализ техники и методика обучения болевым приемам на ноги. 4. Биомеханические закономерности выполнения технических действий в партере. 5. Физиологические закономерности выполнения технических действий в партере. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	12	
3.2.5. Защиты от ударов подручными средствами	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Способы защиты от нападения с зонтиком. 2. Способы защиты от нападения с палкой. 3. Способы защиты от нападения с бутылкой. 4. Способы защиты от нападения с камнем. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет,	12	

		2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	
	3.2.6. Женская самооборона	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основы самозащиты в парке, на улице. 2. Основы самозащиты в общественном транспорте. 3. Правильное и неправильное поведение при встрече с преступником. <i>Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Основы методики обучения приемам самозащиты» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	10
	3.2.7. Защиты от ударов колюще – режущим оружием	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Способы защиты от нападения с ножом. 2. Способы защиты от нападения с кастетом. 3. Способы защиты от нападения с топором. 4. Способы защиты от нападения с шилом. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. -	10

		Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	
	3.2.8. Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Способы защиты от нападения с пистолетом. 2. Способы защиты от нападения с обрезом. 3. Способы защиты от нападения с газовым пистолетом. 4. Способы защиты от нападения с автоматом. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35520.html. 2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27626.html. 3. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63030.html. 4. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: http://sambo.ru/	8

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

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

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: проработать информационный материал по дисциплине, проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы, четко выяснить все условия тестирования заранее. Приступая к работе с

тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант. Если встречается чрезвычайно трудный для вопроса, не надо тратить на него много времени, а лучше перейти к другим тестам. К сложному вопросу можно вернуться в конце. Обязательно надо оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации к написанию конспектов

Раздел 1. Гимнастика

План-конспект по физической культуре – это методическая разработка способов решения воспитательных и образовательных задач конкретного занятия. Подобного рода методическое подспорье по физической культуре помогает педагогу подготовиться к учебному занятию. Главная цель плана-конспекта заключается в том, что в нем отмечаются оптимальные методы, средства, форму учебной деятельности, которые в совокупности обеспечивают логичность и эффективность учебного занятия. План конспекта по физической культуре строится на пространственной (вертикальной) основе. Это позволяет создавать целую пространственную структуру занятия.

Задание для составления конспекта фрагментов занятия по гимнастике (общеразвивающих упражнений, прикладных упражнений, ОРУ на развитие физических качеств и т.д.), выдается преподавателем, ведущим практические занятия. На одном из практических занятий, согласно графику учебного процесса, обучающиеся сдают готовый конспект на проверку преподавателю. Основой для разработки конспекта служит теоретический лекционный материал и рекомендуемая литература для самостоятельной работы.

План-конспект занятия по физической культуре составляется в два этапа. На предварительном этапе формулируются задачи, подбираются методы, средства, формы организации учебного процесса. На втором этапе оформляется сам материал. Студент выбирает частные приемы и методы, выделяя подготовительную, основную, заключительную части урока.

План-конспект урока по гимнастике составляется на основе учебного плана и программы по гимнастике. В нем отражаются задачи урока (образовательные, воспитательные, оздоровительные), средства (упражнения) применяемые для реализации этих задач в каждой части урока, методические приемы – помогающие более эффективно использовать основные средства.

При описании упражнений отдельных частей урока необходимо учитывать определенные требования. Так, например, при описании **строевых упражнений в подготовительной части** урока в графе **«Содержание»** желательно перечислять названия этих упражнений:

- упражнение на внимание (или перестроение на месте);
- разновидности ходьбы, бега и подскоков;
- перестроение для проведения комплекса ОРУ (а также вид размыкания при необходимости).

В графе **«Дозировка»** в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество повторений или расстояние, которое преодолевается. В **«Графической записи»** приводятся схемы передвижений и перестроений. В **«Организационно-методических указаниях»** необходимо дать точное описание команд для выполнения того или иного строевого упражнения, на что и на какие детали необходимо обратить внимание при выполнении этих упражнений.

При описании **общеразвивающих упражнений** в графе **«Содержание»** указывается исходное положение, затем под счет записывается само упражнение. В связи с тем, что уроки гимнастики желательно проводить с музыкальным сопровождением, в графе **«Дозировка»** количество повторений каждого упражнения необходимо согласовать с длительностью музыкального периода (32 счета). В **«Организационно-методических указаниях»** следует называть способ проведения общеразвивающих упражнений (Раздельный, поточный, проходной, круговая тренировка), при описании каждого упражнения указывать способ информирования учащихся (показ, рассказ, показ и рассказ, по Разделению), основные элементы техники исполнения и предполагаемые ошибки.

Упражнения **основной части** урока записываются в последовательности разучивания или совершенствования. Вначале идет наименование гимнастического снаряда или вида упражнения. В графе **«Дозировка»** напротив названия снаряда или вида упражнения указывается продолжительность занятий в минутах, а напротив подводящих упражнений — количество повторений. В **«Организационно-методических указаниях»** могут быть записаны указания по организации урока (порядок смены упражнений, характер организации учащихся и самостоятельной работы, подготовка и уборка мест для занятий, страховка, помощь, способы организации учащихся: фронтальный, групповой и т. п.) и по методике обучения (изучение нового, повторение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упражнения и т. п.).

В **заключительную часть** урока записываются упражнения, способствующие успокоению организма занимающихся, задания на дом. В методических указаниях даются замечания преимущественно о дыхании и осанке.

Методические рекомендации для подготовки к проведению фрагментов занятия по гимнастике

Раздел 1. Гимнастика

Для проведения микрозачета по проведению строевых упражнений, каждый обучающийся должен выполнить задания учебной карточки. В процессе самостоятельной подготовки необходимо запомнить логику построения строевых команд. Тогда удастся избежать ошибок, связанных с последовательностью выполнения упражнений. Например: проведение перестроения на месте только после расчета. Необходимо практиковаться в проговаривании команд в нужной интонации, ритме, темпе или подсчет в двух вариантах темпа. Без этой подготовки появляются такие типичные ошибки, как, например, начало нового подсчета в момент постановки правой (а не левой) ноги; подача исполнительной команды на перестроение («марш») для поворота налево «под правую ногу» (а не под левую, как надо) и т.п. Запомнив комбинацию как двигательную, так и в форме команд, необходимо, соединить эти два компонента в индивидуальном проведении. Сначала проделать все мысленно, «про себя», сверяя правильность действий. Затем реально «провести» комбинацию с самим собой: командовать, исполнять команды и вести подсчет. Для самоконтроля сначала с текстом в руках, а потом по памяти, в свободной манере. Можно отработать то же задание в паре, выслушивая замечания, поправки, советы своего товарища. Исправлять ошибки необходимо немедленно, неправильные команды не исполнять, при обоюдных сомнениях в правильности действий и команд обращаться к тексту, или к преподавателю. Непосредственно перед началом очередного практического занятия можно организовать проведение комбинации с небольшой группой (5 – 7 человек).

Для проведения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) на зачетном уроке необходимо отработать самостоятельно следующие умения и навыки: 1. Хорошо знать все команды, необходимые для проведения ОРУ различными способами; 2. Владеть техникой «зеркального» и «подсказывающего» показа. 3. Владеть техникой подсчета, как при показе, так и в процессе выполнения упражнений группой. Ритмично, и точно

подавать методические указания. 4. Хорошо знать терминологию общеразвивающих упражнений. 5. Иметь хорошую физическую подготовку, соответствующую необходимой амплитуде, темпу и координационной сложности показываемых ими упражнений. 6. Знать формы и правила записи ОРУ.

При подготовке к проведению занятия возникает необходимость в изучении литературы, подборе подводящих упражнений, повторении терминологии, подготовке карточек с описанием последовательности упражнений. Может оказаться, что необходимо потренировать себя в подаче команд, в подсчете темпа движений, проверить себя в элементах страховки, выборе места, показе упражнений, выучить общеразвивающие упражнения. Если студент чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен отшлифовать технику его выполнения. Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку студента к проведению занятия. В случае, когда упражнение не получается и обучающийся не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа одноклассников, предусмотрев не только техническую, но и методическую подготовку. Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид: проводящий должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться, пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

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

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Раздел 1. Гимнастика

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных Разделов учебных пособий.

Методические рекомендации к подготовке реферативной работы

Раздел 1. Гимнастика

Реферат представляет собой исследование проблемы, выбор которой соответствует научным интересам. Тема реферата должна быть согласована с преподавателем, ведущим занятия.

Реферат включает обзор соответствующих литературных источников, анализ и изложение содержания научных работ, книг, статей, сопоставление различных точек зрения на проблему. Автор реферата должен убедительно обосновать, аргументировать положения, которые он считает правильными, и дать критику других точек зрения. В работе должно быть продемонстрировано понимание общих вопросов научной методологии, особенностей исследовательского метода гуманитарных наук, а также владение современными разработками в рамках своего направления подготовки и его уровня.

Объем реферата не более 20 стр. (50-60 тыс.зн.). Формат А4. Шрифт: TimesNewRoman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Стиль оформления: Normal. Реферат содержит: план, введение, основную часть, заключение, список литературы. На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие содержание работы, заключение. В конце реферата приводится список использованной литературы с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы; цель и задачи работы. Основная часть может состоять из двух, трех или более параграфов. Заключение должно содержать выводы из проделанного исследования и вашу оценку использованной литературы.

Список литературы может быть составлен в алфавитном порядке или в порядке использования литературы в тексте реферата. Сноски можно давать в тексте реферата, внизу страницы, либо указывать в квадратных скобках номер цитируемой работы и страницу. Библиографические ссылки, включенные в текст реферата, и библиографический список в конце работы должны быть составлены в соответствии с государственными требованиями к библиографическому описанию документа.

Автору реферата по окончании представления реферата могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Методические рекомендации к написанию конспектов

Подготовка к дискуссии на тему «Урок - основная форма занятий по легкой атлетике»

Раздел 2. Легкая атлетика

Анализ (самоанализ) урока в устной (или письменной) форме осуществляется в ходе выполнения заданий по учебной практике (тренинга). Примерная схема анализа урока (или его части) представлена в приложении XXX. Оценивается полнота анализа, выводы (заключение) и рекомендации.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все (требуемые) типы задач. Структура урока расписана полностью (достаточно). Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности

занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости может использоваться графическое (схематическое) изображение игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей.

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

Форма конспекта представлена в приложении 4.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных Разделов учебных пособий.

Критерии оценивания учебной практики по проведению занятия по спортивным и подвижным играм (фрагмента занятия по спортивным играм)

Удовлетворительно: содержание проведения неоднократно отклонялось от конспекта. Заданная в конспекте последовательность упражнений нарушается, ошибки занимающихся исправляются редко. При проведении основной части студент неграмотно организует места занятий и расположение занимающихся, не использует приемы, повышающие эффективность обучения (зрительные ориентиры, фиксацию положений, имитацию и т.п.), не всегда целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В основной части студент допускает ошибки в подготовке мест занятий, в распределении времени на решение отдельных задач. В заключительной части студент лишь подводит итоги урока. По ходу выполнения упражнений редко высказывались оценочные суждения, делались замечания, не уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на низком уровне. Не всегда держит занимающихся в поле зрения, не распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии присутствуют необоснованные паузы. За дисциплиной на занятии следит фрагментарно. При проведении присутствуют значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

Хорошо: содержание проведения в целом соответствует содержанию конспекта, есть небольшие отклонения от конспекта. В процессе занятия управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. Организация занятия на хорошем уровне – в процессе всего занятия студент управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, знает технику выполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, показывает их хорошо, заданную в конспекте последовательность упражнений, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями, но допускает неравномерное распределение внимания между

занимающимися. При проведении основной части студент организует места занятий и расположение занимающихся. Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр контролирует качество выполнения и подводит итоги, используя систему штрафных очков. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом. По ходу выполнения упражнений высказывались отдельные оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на хорошем уровне. В занятии присутствуют необоснованные паузы. Старается следить за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

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

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

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

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
------------------	--

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

Критерии оценки самостоятельной подготовки к тестированию

При оценке результатов достижения компетенций посредством тестовых заданий, позволяющих измерить уровень знаний и умений обучающихся, применяется коэффициент освоения.

Коэффициент освоения (К) определяется по формуле:

$K = A : P$, где: К – коэффициент освоения, А – число правильных ответов,

Р – общее число вопросов в тестовом задании. Критерии оценки:

оценка «отлично»	$K = 0,9 - 1$
оценка «хорошо»	$K = 0,76 - 0,89$
оценка «удовлетворительно»	$K = 0,61 - 0,75$
оценка «неудовлетворительно»	$K \leq 0,6$

Критерии оценки реферата

Реферат оценивается по следующим критериям:

оценка «отлично»	Реферат представляет собой оригинальное теоретическое/практическое исследование, представляющее интерес в рамках будущей профессии. Основное содержание включает логически завершённое решение поставленных задач, заключение адекватно отражает итог проделанной работы. Текст построен последовательно, изложение доступно, автор в полной мере владеет терминологическим аппаратом
оценка «хорошо»	Реферат демонстрирует понимание автором проблемы, но решение ее не отличается оригинальностью, самостоятельностью. Литература не столько анализируется, сколько излагается ее содержание, в недостаточной мере представлена собственная точка зрения по теме, изложение не всегда последовательно и обоснованно
оценка «удовлетворительно»	Реферат содержит отдельные слабо обоснованные утверждения, присутствуют несоответствия между поставленными задачами, содержанием анализа и выводами. В реферате не выдержана заявленная структура, изложение непоследовательно, поставленные задачи решены частично.
оценка «неудовлетворительно»	Реферат не представляет собой оригинального исследования, поставленные вопросы не раскрыты или раскрыты с грубыми недочетами.

В случае получения неудовлетворительной оценки обучающемуся дается возможность исправить реферат в соответствии с замечаниями и представить новый вариант не менее, чем за неделю до зачёта.

Критерии оценивания конспекта занятия (фрагмента занятия)

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

Хорошо: форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части достаточно правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики подвижных игр, вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения. Допущены незначительные ошибки в формулировке частных задач и последовательности их решения. Количество обучающих упражнений достаточно. Методика обучения техническим приёмам раскрыта полностью, подобраны подводящие упражнения. Сложность упражнений и их дозировка в целом соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Предусмотренные методы и методические приемы организации учебного процесса не всегда целесообразны. Указаны необходимые перестроения, возможны ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения. Проявлена грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, присутствуют отдельные погрешности в используемой терминологии.

Отлично: форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Структура урока расписана полностью. Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и

четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Могут быть допущены мелкие ошибки в формулировке частных задач. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости используется графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей. Возможны мелкие ошибки при описании сценария занятия.

Критерии оценки проведения занятия или фрагмента занятия по гимнастике

- грамотность и последовательность изложения содержания проведённого исследования по практической работе;
- оформление в соответствии с требованиями;
- предоставление в срок.

оценка «отлично»	<i>Высокое качество проведенного фрагмента занятия или занятия в целом</i> характеризуется проявлением следующих умений проводящего: – владение голосом для подачи распоряжений и команд; – умение сочетать показ и объяснение техники исполнения гимнастических упражнений и их назначения; – правильный выбор места для показа и проведения упражнений; – владение гимнастической терминологией для объяснения упражнений; – оказание помощи и страховки при выполнении упражнений; – определение причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений; – твердым, уверенным управлением занимающимися от начала и до окончания занятия, – высокой общей и моторной плотностью, – анализом техники исполнения вновь изучаемых упражнений с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии – творческим использованием принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки; – индивидуальным и личностным подходом при
------------------	--

	взаимодействии с учениками; – тщательным критическим анализом качества проведенного занятия.
оценка «хорошо»	<i>Среднее качество проведения</i> проявляется в том, что: – не всегда грамотно сочетается показ и объяснение техники исполнения гимнастических упражнений, преобладает наглядный метод создания представления об упражнении; – проводящий ошибается в выборе места для показа и проведения упражнений; – наблюдается неуверенное владение гимнастической терминологией для объяснения упражнений; – не всегда применяется помощь и страховка при выполнении упражнений; – возникают определенные трудности при определении причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений; – обучение упражнениям осуществляется без достаточной опоры на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии; – присутствует недостаточная моторная плотность занятия; – понижена эмоциональность и активность учащихся; – слабая опора проводящего занятия на принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки; – преобладают фронтальный и групповой методы проведения урока, – при взаимодействии проводящего с занимающимися слабо учитываются их индивидуальные особенности.
оценка «удовлетворительно»	<i>Низкое качество проведения</i> характеризуется тем, что: – при обучении упражнениям даются лишь операционные сведения о них без указаний на основное назначение изучаемого упражнения; – проводящий с затруднениями сочетает показ и объяснение техники исполнения гимнастических упражнений; – проводящий неправильно выбирает место для показа и проведения упражнений; – обучающийся слабо владеет гимнастической терминологией на протяжении всего занятия; – неправильно применяет помощь и страховку при выполнении упражнений; – не может определить причины ошибок и способы их устранения при изучении и выполнении упражнений; – отмечается низкая общая и моторная плотность занятия; – упражнения не вызывают у занимающихся интереса; – работая с одной группой, проводящий упускает из поля зрения другие, что не позволяет упреждать случаи нарушения дисциплины и порядка, халатного выполнения заданий; – при взаимодействии с учениками не учитываются их индивидуальные особенности. – отсутствует критический анализ проведенного занятия.
оценка «неудовлетворительно»	<i>Недопустимый уровень проведения</i> занятия характеризуется: – невыполнением одной или более задач занятия или

	фрагмента занятия; – не владением гимнастической терминологией; – несоответствием проведения представленному конспекту; – нарушением структуры занятия; – не владением методами помощи и страховки; – нарушением последовательности операций обучения гимнастическим упражнениям; – при обучении упражнениям даются лишь операционные сведения о них; – не подготовленностью соответствующего инвентаря и оборудования; – несоблюдением педагогических принципов.
--	---

Критерии оценивания учебной практики по проведения занятия по спортивным и подвижным играм (фрагмента занятия по спортивным играм)

Удовлетворительно: содержание проведения неоднократно отклонялось от конспекта. Заданная в конспекте последовательность упражнений нарушается, ошибки занимающихся исправляются редко. При проведении основной части студент неграмотно организует места занятий и расположение занимающихся, не использует приемы, повышающие эффективность обучения (зрительные ориентиры, фиксацию положений, имитацию и т.п.), не всегда целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В основной части студент допускает ошибки в подготовке мест занятий, в распределении времени на решение отдельных задач. В заключительной части студент лишь подводит итоги урока. По ходу выполнения упражнений редко высказывались оценочные суждения, делались замечания, не уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на низком уровне. Не всегда держит занимающихся в поле зрения, не распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии присутствуют необоснованные паузы. За дисциплиной на занятии следит фрагментарно. При проведении присутствуют значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

Хорошо: содержание проведения в целом соответствует содержанию конспекта, есть небольшие отклонения от конспекта. В процессе занятия управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. Организация занятия на хорошем уровне – в процессе всего занятия студент управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, знает технику выполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, показывает их хорошо, заданную в конспекте последовательность упражнений, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями, но допускает неравномерное распределение внимания между занимающимися. При проведении основной части студент организует места занятий и расположение занимающихся. Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр контролирует качество выполнения и подводит итоги, используя систему штрафных очков. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом. По ходу выполнения упражнений высказывались отдельные оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на хорошем уровне. В занятии присутствуют необоснованные

паузы. Старается следить за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

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

Критерии оценивания письменных контрольных работ

Отлично - в работе полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися основных положений теории и методики спортивных и подвижных игр. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Хорошо - в работе раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися положений теории и методики спортивных и подвижных игр. Некоторые пункты вопросов раскрыты не полностью. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Удовлетворительно - в работе не полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы демонстрирует фрагментарные знания обучающегося положений теории и методики спортивных и подвижных игр. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Неудовлетворительно. В работе не раскрыты вопросы или содержание ответов полностью не соответствует основным положениям теории и методики спортивных и подвижных игр.

Критерии оценивания анализа (самоанализа) по легкой атлетике

оценка «отлично»	Анализ (самоанализ) представлен полно. Отмечены сильные и слабые стороны организации и проведения урока. Дана характеристика выбранных средств и методов обучения
------------------	---

	(тренировки). Дано заключение и рекомендации, для улучшения качества обучения (тренировки). Дана оценка.
оценка «хорошо»	Анализ (самоанализ) представлен полно, излагает материал недостаточно логично и последовательно. Отмечены не все сильные и слабые стороны организации и проведения урока. Дана характеристика части выбранных средств и методов обучения (тренировки). Дано не полное заключение и рекомендации, для улучшения качества обучения (тренировки). Оценивание вызывает затруднение.
оценка «удовлетворительно»	Анализ (самоанализ) представлен не полно, излагает материал недостаточно логично и последовательно, затрудняется при ответах на вопросы преподавателя. Не отмечены сильные и/или слабые стороны организации и проведения урока. Дана не полная характеристика выбранных средств и методов обучения (тренировки). Заключение и рекомендации, для улучшения качества обучения (тренировки) формально и/или отсутствует оценочное суждение
оценка «неудовлетворительно»	Анализ (самоанализ) представлен не полно, излагает материал нелогично и не последовательно, затрудняется при ответах на вопросы преподавателя. Не умеет отмечать сильные и слабые стороны организации и проведения урока. Не дает характеристику выбранных средств и методов обучения (тренировки). Не может дать заключение и рекомендации, для улучшения качества обучения (тренировки). Отсутствует оценочное суждение.

5.4. Примерная тематика рефератов

Раздел 1. Гимнастика

1. Возможности гимнастики в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических
3. занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной гимнастикой
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами гимнастики.
6. Методика занятий гимнастикой в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Гимнастика в профилактике различных заболеваний человека.
9. Гимнастика в рекреации и реабилитации человека.
10. Методика использования лечебной гимнастики при различных
11. отклонениях в состоянии здоровья.
12. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
13. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
14. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
15. Роль гимнастики в режиме дня студентов.

5.5. Примерная тематика информационных сообщений

Раздел 1. Гимнастика

1. Методика закаливания человека
2. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
3. Влияние осанки на здоровье человека.
4. Утомление и восстановление организма. Роль гимнастики в регулировании этих состояний.
5. Методика коррекции строения тела человека средствами гимнастики
6. Методика использования дыхательной гимнастики.
7. Профессионально-прикладная гимнастика студентов профессионального различного профиля.
8. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
9. Аэробика для всех.
10. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов
11. сохранения и укрепления здоровья.
12. Физическое развитие человека и методы его определения.
13. Методические основы построения индивидуальных тренировочных
14. программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
15. Гимнастика в режиме дня студента.
16. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

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

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
(соответствует таблице Раздела 1)		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

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

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
(соответствует таблице Раздела 1)	оценить результат своей деятельности	
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

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

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации зачёт/ экзамен, оценивающих знания

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Гимнастика, как учебная и научная дисциплина.
3. Краткая история развития гимнастики.
4. Современное состояние, тенденции и проблемы развития гимнастики.
5. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
6. Виды гимнастики.
7. Основные гигиенические требования к местам занятий (освещение, вентиляция, нормы вместимости и др.)
8. Снаряды для занятий гимнастикой и их значение. Подготовка, рациональное размещение для занятий и уборка снарядов.
9. Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Профилактика травматизма.
10. Понятие помощи, страховки, значение помощи, страховки для обеспечения безопасности занятий.
11. Зависимость обеспечения безопасности занятий от организации и методики проведения занятий, от дисциплинированности занимающихся, основы доврачебной помощи при травмах
12. Характеристика оздоровительных видов гимнастики, их направленности и задачи. Значение этих видов для физического совершенствования человека.
13. Определение понятия термин, терминология и правила образования терминов для движений и статических положений.
14. Характеристика основных и дополнительных терминов, значение терминологии в гимнастике и правила их образования и применения (показать на примерах).
15. Основные требования, применяемые в гимнастической терминологии. Раскрыть на примерах.
16. Правила записи упражнений с предметами: пример ОРУ с мячом, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, в парах.

17. Правила записи в/у (показать на примерах 2 способами).
18. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах (показать на примерах 2 способами).
19. Определение терминов: сед, мах, наклон, присед, выпад, поворот.
20. Определение терминов: размахивания, кач, спад, подъем.
21. Определение терминов: мах дугой, вскок, соскок, упор.
22. Равновесие, группировка, перекат, кувырок, переворот, сальто, мост, шпагат, стойка – определение терминов.
23. Техника выполнения висов: смешанных, простых, примеры висов на гимнастической стенке, брусьях р/в, перекладине.
24. Техника выполнения упоров смешанных и простых, на бревне, брусьях, перекладине.
25. Назначение ОРУ и их классификация.
26. Краткая характеристика упражнений без предметов и с предметами из художественной гимнастики.
27. Физическое развитие в гимнастике. Понятия ОФП и СФП.
28. Дать определение понятиям: сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость.
29. Сенситивные периоды развития физических качеств, средства и методы их воспитания.
30. Технология проведения ОРУ Раздельным способом. Место, действие, команды преподавателя.
31. Технология проведения ОРУ проходным способом. Место, действие, команды преподавателя.
32. Характеристика поточного, поточно-серийного метода проведения ОРУ и основные требования, предъявляемые к нему.
33. Приемы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
34. Характеристика строевых упражнений и их классификация.
35. Педагогическое значение строевых упражнений, роль строевых упражнений в организации занимающихся на уроке (примеры).
36. Основные требования, предъявляемые к преподавателю, учителю, внешний вид, умение держаться перед строем, выбор места, значение команд, умение подавать команды, умение исправлять ошибки.
37. Задачи, средства, чередование упражнений в подготовительной части урока.
38. Методические приемы проведения подготовительной части урока.
39. Приемы регулирования нагрузки в подготовительной части урока и распределение средств.
40. Характеристика подготовительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения, методические приемы).

Второй курс, третий семестр (зачёт)

1. Правила записи вольных и акробатических упражнений (записать по терминологии одно из упражнений по заданию преподавателя, не менее 5-6 элементов).
2. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах (записать по терминологии одно из упражнений по заданию преподавателя, не менее 5-6 элементов).
3. Значение занятий гимнастикой для формирования двигательной функции школьников.
4. Урок гимнастики - основная форма занятий гимнастикой в школе.
5. Характеристика подготовительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения, методические приемы, развитие физических качеств).

6. Характеристика основной части урока гимнастики (задачи, средства, организация и методика проведения, развитие физических качеств).
7. Характеристика заключительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения, развитие физических качеств).
8. Общая и моторная плотность, приемы регулирования нагрузки на занятиях гимнастики. Способы повышения моторной плотности.
9. Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Документы планирования и их взаимосвязь.
10. Структура урока, содержание его частей и методические требования. Управление нагрузкой на уроке гимнастики.
11. ОРУ - средство развития физических качеств. Методика развития силы.
12. ОРУ - средство развития физических качеств. Методика развития гибкости.
13. Характеристика, значение, классификация прыжков. Техника и методика обучения фазам опорного прыжка.
14. Характеристика, содержание, методика обучения в/у.
15. Характеристика и классификация статических и силовых упражнений. Основы техники массовых и силовых упражнений.
16. Характеристика, классификация акробатических упражнений. Характеристика акробатических прыжков.
17. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Основы техники маховых упражнений.
18. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Основы техники силовых упражнений.
19. Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям (этапы, методы, приемы, условия).
20. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
21. Техника и методика обучения перекатам (3 вида) (юноши, девушки).
22. Техника и технология обучения кувырку вперед.
23. Техника и технология обучения кувырку назад.
24. Техника и технология обучения стойке на лопатках (юноши, девушки).
25. Техника и технология обучения стойке на голове и руках (юноши, девушки).
26. Техника и методика обучения стойке на руках (юноши, девушки).
27. Техника и технология обучения перевороту в сторону (колесу) (юноши, девушки).
28. Техника и технология обучения прыжку в упор присев и соскоку прогнувшись.
29. Техника и технология обучения опорному прыжку согнув ноги.
30. Техника и технология обучения прыжку ноги врозь.
31. Техника и технология обучения разновидностям передвижения на бревне (д.),
32. Техника и технология обучения обороту назад в упоре на перекладине (юн.).
33. Техника и технология обучения обороту вперед из упора ноги врозь правой (левой) (девушки, юноши)
34. Техника и технология обучения простым и смешанным висам на различных снарядах.
35. Техника и технология обучения размахиванию в висе на перекладине (юноши).
36. Техника и технология обучения смешанными и простым упорам на различных снарядах.
37. Техника и технология обучения подъему махом вперед на параллельных брусьях (юноши).
38. Техника и технология обучения подъему переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж на брусьях р/в (девушки).
39. Техника и технология обучения подъему переворотом силой на перекладине (юн.)

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

1 курс, 2 семестр

1. История развития легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений (на примере одного вида легкой атлетики).
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.
5. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
6. Урок - основная форма обучения (подготовительная, основная и заключительная части).
7. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
8. Анализ техники бега на короткие дистанции.
9. Анализ техники бега на средние дистанции.
10. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
11. Анализ техники метания мяча, гранаты.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники эстафетного бега.
14. Анализ техники прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп".
15. Анализ техники метания диска.
16. Анализ техники толкания ядра
17. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
18. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
19. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
22. Методика обучения технике метания мяча, гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
23. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
24. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
25. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
26. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
27. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
28. Виды соревнований. Календарь соревнований и положение о соревнованиях (цели и задачи; организация, проводящая соревнования; участники, сроки и место соревнований, заявки, награждение и другие положения)
29. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.
30. Правила соревнований по спортивной ходьбе. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)

31. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
32. Правила соревнований в беге на средние дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
33. Правила соревнований по метанию мяча, гранаты. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
34. Правила соревнований по эстафетному бегу. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
35. Правила соревнований по прыжкам в высоту. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
36. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
37. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
38. Правила соревнований по прыжкам в длину. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
39. Основы техники ходьбы.
40. Основы техники бега.
41. Основы техники метаний.
42. Основы техники прыжков.

1 курс, 3 семестр

1. Формы занятий легкой атлетикой. Урок - основная форма обучения.
2. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.
4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с женщинами.
5. Основы техники ходьбы.
6. Основы техники бега.
7. Основы техники прыжков.
8. Основы техники метаний.
9. Методика воспитания силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
11. Методика воспитания выносливости легкоатлетическими средствами и особенности ее проявления в легкой атлетике.
12. Методика воспитания гибкости и двигательного координационных способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Анализ техники бега на средние дистанции.
15. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
16. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
17. Анализ техники метания мяча, гранаты.
18. Анализ техники спортивной ходьбы.
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп".

21. Анализ техники барьерного бега.
22. Анализ техники метания диска.
23. Анализ техники толкания ядра
24. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
26. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
27. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
28. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
29. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
30. Методика обучения технике метания мяча, гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
31. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
32. Методика обучения технике бега с барьерами (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
33. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "фосбюри-флоп" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
34. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
35. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
36. Организации, проводящие соревнования. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
37. Виды, характер и уровни соревнований по легкой атлетике.
38. Документация соревнований по легкой атлетике (заявки, карточки участников, протоколы и др.).
39. Спортивный судья.
43. Правила соревнований по спортивной ходьбе. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
44. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
45. Правила соревнований в беге на средние дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
46. Правила соревнований по прыжкам в длину. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
47. Правила соревнований по метанию мяча, гранаты. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
48. Правила соревнований по эстафетному бегу. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
40. Правила соревнований по прыжкам в высоту. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
41. Правила соревнований в беге с барьерами. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)

42. Правила соревнований по толканию ядра. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
43. Правила соревнований по метанию диска. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
44. Правила соревнований по многоборью. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
45. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.
46. ФВСК ГТО: организация тестирования, место и условия тестирования, допуск участников, итог тестирования

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

3 курс, 5 семестр (зачет)

1. История развития плавания – как вида спорта.
2. Плавание в системе физического воспитания; прикладность навыков плавания.
3. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием в бассейнах и на открытых водоемах.
4. Спортивное плавание (цель, задачи, контингент занимающихся и их мотивация, нормативные требования, спрос на специалистов и оплата труда).
5. Понятие о технике плавания. Средняя скорость (внутрицикловая), темп и «шаг» пловца.
6. Основные динамические, кинематические и временные характеристики техники плавания.
7. Основные физические свойства воды. Понятие удельного веса, плотности, вязкости воды.
8. Общее гидродинамическое сопротивление при плавании. Основные параметры, определяющие величину гидродинамического сопротивления (силы трения + силы давления). Лобовое сопротивление.
9. Пассивное и активное гидродинамическое сопротивление тела. Пути уменьшения гидродинамического сопротивления тела пловца в процессе совершенствования техники плавания.
10. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании. Краткая характеристика фаз (граничные положения, основные действия).
11. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на груди.
12. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
13. Техника движения ног при плавании кролем на груди (фазовый состав, основные ошибки и упражнения для их исправления).
14. Общее согласование движений при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления). Особенности техники двух-, четырех-, шести ударного кроля.
15. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на спине.
16. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
17. Техника движения ног при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
18. Общее согласование движений при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).

19. Требование правил соревнований, предъявляемые к технике плавания «дельфином».
20. Техника движения рук и дыхания при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
21. Техника движения ног при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
22. Общее согласование движений при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
23. Техника движения рук и дыхания при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
24. Техника движения ног при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
25. Общее согласование движений при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
26. Техника выполнения стартов с тумбочки, техника выполнения старта из воды.
27. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике старта с тумбочки, из воды.
28. Техника выполнения поворотов при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.
29. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике выполнения поворота (открытый и закрытый, «маятник», «кувырком вперед».)
30. Организация и проведение соревнований по плаванию (характер соревнований, возраст участников соревнований, обязанности и права участников соревнований, костюм участника, представители, тренеры и капитаны команд).

3 курс, 6 семестр (зачет)

1. Оздоровительное плавание – фитнес (цель, задачи, контингент занимающихся и их мотивация, нормативные требования, спрос на специалистов и оплата труда).
2. Различные водные виды спорта: синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, подводный спорт (цель, задачи, контингент занимающихся и их мотивация, нормативные требования, спрос на специалистов и оплата труда).
3. Меры безопасности при занятиях плаванием и профилактика травматизма.
4. Принципы комплектования учебных групп для различных форм занятий плаванием.
5. Основные методы обучения и тренировки плаванию
6. Основные средства обучения и тренировки плаванию.
7. Особенности методики обучения плаванию людей различного возраста.
8. Методика начального 1 этапа (освоение с водной средой) обучения плаванию.
9. Методика II этапа обучения плаванию.
10. Методика III этапа обучения плаванию.
11. Задачи методики обучения плаванию, исходя из причин неумения человека плавать.
12. Методика обучения отдельным способам плавания.
13. Последовательный, параллельно-последовательный и одновременный метод изучения различных способов плавания.
14. Методика использования игр при обучении плаванию.
15. Урок плавания как основная форма занятий по плаванию. Типы уроков, структура урока.
16. Особенности организации и проведения уроков по плаванию в условиях искусственного и естественного водоёма.
17. Организация и проведение массовых праздников на воде.

18. Прикладное плавание (цель, задачи, контингент занимающихся и их мотивация, нормативные требования, спрос на специалистов и оплата труда).

19. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания.

20. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде

21. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий при спасении.

22. Приемы транспортировки тонущего.

23. Оказание первой помощи при утоплении. Характеристика видов утопления.

24. Методика преодоления водных преград. Техника прикладных способов плавания и ныряния.

25. Способы освобождения от захватов утопающего.

26. Организация и проведение массовых праздников на воде.

27. Особенности организации и проведения уроков по плаванию в условиях искусственного и естественного водоёма.

28. Организация и проведение занятий по оздоровительно-реабилитационному плаванию.

29. Педагогический и врачебный контроль в плавании.

30. Особенности развития физических качеств в плавании.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Дать определение игра, подвижная игра.

2. Охарактеризовать соревновательно-игровой метод.

3. Перечислить задачи подвижных игр.

4. Классификация подвижных игр.

5. Отличие подвижных игр от спортивных.

6. Определить средства игрового метода.

7. Охарактеризовать проведение подвижных игр (подготовка к проведению игры, основные правила, способы деления участников, выбор водящих).

8. Охарактеризовать проведение подвижных игр (объяснение игры, инвентарь для игры, руководство процессом игры, регулирование физических нагрузок в игре, окончание игры, подведение итогов).

9. Значение подвижных игр в дошкольном учреждении.

10. Особенности организации подвижных игр для детей раннего возраста.

11. Особенности организации подвижных игр для детей младшей группы.

12. Особенности организации подвижных игр для детей средней группы.

13. Особенности организации подвижных игр для детей старшей и подготовительной группы.

14. Значение подвижных игр на уроках ФК в школе.

15. Особенности организации подвижных игр на уроках ФК в 1-4 классах.

16. Особенности организации подвижных игр на уроках ФК в 5-9 классах.

17. Особенности организации подвижных игр на уроках ФК 10-11 классах.

18. Значение подвижных игр для развития быстроты.

19. Значение подвижных игр для развития ловкости.

20. Значение подвижных игр для развития силы.

21. Значение подвижных игр для развития выносливости.

22. Значение подвижных игр для развития гибкости.

23. Какие подвижные игры можно использовать на занятиях легкой атлетикой.

24. Какие подвижные игры можно использовать на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол).

25. Какие подвижные игры можно использовать на занятиях гимнастикой.

26. Какие подвижные игры можно использовать на занятиях лыжной подготовкой.
27. Методика проведения подвижных игр во внешкольных и внеурочных формах работы.
28. Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.
29. Организация соревнований по подвижным играм.
30. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях подвижными играми.

Второй курс, пятый семестр (зачёт)

1. История развития игры в баскетбол.
2. Площадка, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Краткая характеристика игры.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу.
5. Классификация техники игры в баскетбол. Техника защиты, техника нападения.
6. Анализ техники и методика обучения передвижений в баскетболе. Типичные ошибки.
7. Анализ техники и методика обучения ловле мяча двумя руками. Типичные ошибки.
8. Анализ техники и методика обучения передачи мяча. Типичные ошибки.
9. Анализ техники и методика обучения броску одной рукой от плеча. Типичные ошибки.
10. Анализ техники и методика обучения ведению мяча. Типичные ошибки.
11. Анализ техники и методика обучения выбиванию и вырыванию мяча. Типичные ошибки.
12. Анализ техники и методика обучения накрыванию и отбиванию мяча. Типичные ошибки.
13. Анализ техники и методика обучения перехвату мяча. Типичные ошибки.
14. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.
15. История развития игры в футбол.
16. Площадка, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Краткая характеристика игры.
17. Характеристика игры в футбол.
18. Правила игры в футбол.
19. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по футболу.
20. Классификация техники игры в футбол. Техника защиты, техника нападения.
21. Анализ техники и методика обучения передвижениям в футболе. Типичные ошибки.
22. Анализ техники и методика обучения ведения мяча. Типичные ошибки.
23. Анализ техники и методика обучения удару по мячу. Типичные ошибки.
24. Анализ техники и методика обучения остановок мяча. Типичные ошибки.
25. Анализ техники и методика обучения финтов. Типичные ошибки.
26. Анализ техники и методика обучения отбора мяча. Типичные ошибки.
27. Теория и методика развития физических качеств у футболистов.
28. История развития игры в волейбол.
29. Площадка, оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Краткая характеристика игры.
30. Характеристика игры в волейбол.
31. Правила игры в волейбол.
32. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.
33. Классификация техники игры в волейбол. Техника защиты, техника нападения.

34. Анализ техники и методика обучения передвижениям в волейболе. Типичные ошибки.
35. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи. Типичные ошибки.
36. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи. Типичные ошибки.
37. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками сверху. Типичные ошибки.
38. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками снизу. Типичные ошибки.
39. Анализ техники и методика обучения нападающему удару. Типичные ошибки.
40. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка. Характеристика и отличия.
2. Виды лыжного спорта и их характеристика.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. История происхождения лыж.
5. История развития лыжного спорта в России.
6. Классификация лыж, их устройство, значение.
7. Устройство лыжных креплений, палок, их хранение и ремонт.
8. Выбор лыж в зависимости от веса и роста занимающихся.
9. Лыжные мази и их применение.
10. Понятие о технике лыжного спорта.
11. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.
12. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
13. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
14. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
15. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
16. Анализ техники преодоления подъемов.
17. Анализ техники преодоления спусков.
18. Анализ техники торможений «плугом», «упором», соскальзыванием.
19. Анализ техники поворотов на месте.
20. Анализ техники поворотов в движении «плугом», «упором», переступанием.
21. Планирование спортивной тренировки: перспективное, годичное, текущее.
22. Типы уроков, их структура, задачи, средства, требования к конспекту урока.
23. Последовательность в обучении поворотам: на месте, в движении; спускам, торможениям, ходам.
24. Методы, принципы обучения, формирование двигательного навыка.
25. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.
26. Организация занятий по лыжной подготовке (материально-техническое обеспечение, выбор и подготовка мест занятий, учет метеорологических условий, руководство учебной группой).
27. Положение о соревнованиях и его обязательные Разделы.
28. Планирование и документация соревнований.
29. Способы определения личного и командного первенства.
30. Работа главной судейской коллегии и отдельных бригад (на старте, финише), их состав.

Раздел 6. САМООБОРОНА

4 курс 8 семестр

1. История возникновения самбо и боевого самбо в России.
2. Необходимая оборона как условие предотвращения и пресечения преступлений.
3. Условия правомерности необходимой обороны при применении приемов самозащиты.
4. Конституция и законы РФ о возможности самозащиты гражданина.
5. Первая медицинская помощь при ушибах, повреждениях мышц, связок и сухожилий во время занятий единоборствами.
6. Предупреждение травматизма при занятиях самообороной.
7. Самооборона как средство защиты от нападения.
8. Конфликт. Оценка ситуации и способы преодоления конфликта.
9. Средства самообороны.
10. Что такое потенциально опасные ситуации и их характеристика.
11. Как избежать нападения в доме, лифте, подъезде, на улице, в автомобиле и общественных местах.
12. Классификация нападающих (агрессора).
13. Психология агрессора и жертвы.
14. Тактика поведения и техника защиты от нападения.
15. Действия при нападении собак.
16. Оборона от нескольких нападающих.
17. Самозащита в парке, транспорте, лифте, на улице.
18. Правильное и неправильное поведение при встрече с преступником.
19. Использование болевых точек в самообороне.
20. Защита от нападения с огнестрельным оружием.
21. Защита автомобилистов.
22. Подъезд как место повышенной опасности.
23. Правомерность применения приемов самообороны.
24. Женская самооборона.
25. Основные болевые точки на теле человека при занятиях самообороной и их характеристика.
26. Общая классификация приемов самообороны.
27. Приемы защиты при занятиях прикладным самбо: их краткая характеристика.
28. Приемы нападения при занятиях прикладным самбо: их краткая характеристика.
29. Основные удары ногами при занятиях прикладным самбо: возможности применения в условиях схватки; методика обучения на любом ударе.
30. Основные удары руками при занятиях прикладным самбо: возможности применения в условиях схватки; методика обучения на любом ударе.

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте/экзамене, оценивающих знания и умения

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Ситуационная задача №1

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - построения в одну шеренгу, равнение, расчет, рапорт.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Подающий рапорт становится на место будущего правого фланга строя. После подачи команды, как только первый обучаемый подойдет к нему, делает два шага вперед, поворачивается налево и уточняет действия обучаемых: строй по одной линии, интервалы равны ширине ладони. При равнении обучаемые, приняв основную стойку, поворачивают голову в сторону правого фланга и уточняют свое положение в строю, видя грудь четвертого, считая себя первым. По команде «СМИРНО» голову держать прямо. В момент расчета ученик называет свой порядковый номер, поворачивает голову в сторону левого фланга, затем принимает и.п.

Ситуационная задача №2

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Первые номера стоят на месте, на 3 счета вторые номера делают шаг левой назад и приставной шаг правой в сторону, вставая «в затылок» первым. Возвращение в и.п. происходит в обратной последовательности.

Ситуационная задача №3

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение из одной шеренги в три и обратно.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Вторые номера стоят на месте, на 3 счета первые номера делают шаг правой назад и приставной шаг влево (встают «в затылок» вторым), третьи номера делают шаг левой вперед и приставной шаг вправо (встают перед вторыми). Возвращение в и.п. идет в обратной последовательности.

Ситуационная задача №4

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Для перестроения в колонну по два первые стоят на месте, вторые делают шаг левой в сторону и приставной шаг правой вперед, становясь рядом с первыми.

Ситуационная задача №5

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Для перестроения в колонну по три вторые номера стоят на месте, первые – шаг вправо и назад, третьи – шаг влево и вперед. Возвращение в и.п. в обратной последовательности.

Ситуационная задача №6

Проведение общеразвивающих упражнений с мячом

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения;

на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №7

Проведение общеразвивающих упражнений с обручем

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №8

Проведение общеразвивающих упражнений с гантелями

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №9

Проведение общеразвивающих упражнений с палкой

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №10

Проведение общеразвивающих упражнений в парах

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №11

Проведение общеразвивающих упражнений в кругу

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №12

Проведение общеразвивающих упражнений с хлопками

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №13

Проведение общеразвивающих упражнений с поворотами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №14

Проведение общеразвивающих упражнений со степами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №15

Проведение общеразвивающих упражнений с фитболами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п..

Ситуационная задача №16

Проведение комплекса утренней гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс проходным способом?

Ответ: исполнительная часть команды подается под левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.

Ситуационная задача №17

Проведение комплекса производственной гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс проходным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерке» вместо двух последних счетов предупредить «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №18

Проведение комплекса ритмической гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс проходным способом?

Ответ: исполнительная часть команды подается под левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.

Ситуационная задача №19**Проведение комплекса упражнений вводной гимнастики**

Вопрос: Как правильно провести комплекс проходным способом?

Ответ: исполнительная часть команды подается под левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.

Ситуационная задача №20**Проведение комплекса упражнений физкультминутки**

Вопрос: Как правильно провести комплекс проходным способом?

Ответ: исполнительная часть команды подается под левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.

Ситуационная задача №21

При выполнении кувырка вперед обучающийся не приходит в конечное положение – упор присев.

Вопрос. Какие ошибки приводят к данному результату.

Ответ. Обучающихся не готов физически, технически или психологически. Причинами невыполнения кувырка могут быть: слабый толчок ногами, не владение базовым навыком отталкивания ногами, неправильно выполненная группировка, страх проворачивания через голову.

Ситуационная задача №22

На занятиях по гимнастике поставлена общая задача «Разучить кувырок вперед»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, булавы, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения.

Ситуационная задача №23

На занятиях по гимнастике поставлена общая задача «Разучить опорный прыжок через коня в длину ноги врозь»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, булавы, обручи, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки, два коня, маты.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче практические методы и методические приемы обучения.

Ситуационная задача №24

На занятиях по гимнастике с учениками 6 класса поставлена общая задача «Разучить лазание по канату в три приема»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, булавы, обручи, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче практические методы и методические приемы обучения.

Ситуационная задача №25

На занятиях по гимнастике поставлена общая задача «Разучить комплекс вольных упражнений»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, булавы, обручи, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие слуховое воздействие на обучаемых.

Ситуационная задача №26

На занятиях по гимнастике с учениками 5 класса поставлена общая задача «Обучить опорному прыжку через козла в длину ноги врозь»; материальное обеспечение – два оборудованных места для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки; класс – 33 человек; количество освобожденных - 6 человек; время на обучение – два занятия по 45 мин.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы обучения.

Ситуационная задача №27

На занятиях по гимнастике поставлена общая задача «Обучить кувырку вперед»; материальное обеспечение – два оборудованных места для кувырков (по пять гимнастических матов), гимнастические палки, скакалки; класс – 35 человек; количество освобожденных - 5 человек; время на обучение – два занятия по 45 мин.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы обучения.

Ситуационная задача №28

На занятиях по гимнастике поставлена общая задача «Обучить опорному прыжку через коня ноги врозь»; материальное обеспечение – два оборудованных места для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки; класс – 33 человек; количество освобожденных - 6 человек; время на обучение – два занятия по 45 мин.

Вопрос. Выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы обучения.

Ситуационная задача №29

Численность 3-го класса образовательной школы – 35 человек, из них - 19 девочки и 16 – мальчики. Общие задачи урока: а) Обучить кувырку вперед; б) Развивать пространственную ориентировку для кувырка вперед. Тип урока – смешанный. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 7 человек.

Вопрос. Подберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Ситуационная задача №30

Численность 8-го класса образовательной школы – 30 человек, из них - 18 девочки и 12 – мальчики. Общие задачи урока: а) Разучить акробатическую комбинацию: кувырок вперед – кувырок назад – стойка на лопатках; б) Развивать способность перестраивать начало движения для акробатической комбинации. Тип урока – смешанный. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 1 человек.

Вопрос. Подберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Второй курс , третий семестр (зачёт)**Ситуационная задача №1**

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение захождением плечом.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Расчеты выполняют движение укороченным шагом по радиусу до команды «НА МЕСТЕ». При необходимости можно подать команду «ПРЯМО» и занимающиеся начнут движение вперед. Возвращение на и.п. осуществляется в обратной последовательности после предварительного поворота кругом. После остановки расчеты повернуть кругом.

Ситуационная задача №2

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении, обратное перестроение.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: При перестроении поворотом в движении после команды «МАРШ», подаваемой под левую ногу, расчеты выполняют поворот на носке правой ноги, сохраняя равнение, выдерживают дистанцию и интервал, указанный преподавателем. Для обратного перестроения группу необходимо развернуть так, чтобы за направляющим в затылок оказался тот, кто шел за ним до перестроения. По команде, вся группа одновременно начинает движение. Они смыкаются на уставную дистанцию и интервал. Обучаемые, все одновременно с левой ноги, начинают движение в обход по периметру зала, сохраняют дистанцию, указанную преподавателем, контролируют осанку (смотреть вверх головы идущего впереди, на границах площадки углы не закруглять (поворот на носке правой ноги на 90°) выдерживают темп движения под счет преподавателя.

Ситуационная задача №3

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: По команде для дробления обучаемые расходятся по очереди в обход направо и налево. При сведении образуются колонны

Ситуационная задача №4

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - размыкание приставными шагами в сторону флангов и от середины на вытянутые в стороны руки.

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Обучаемые, начиная движения с флангов (от середины) выполняют размыкание на указанный интервал или смыкание.

Ситуационная задача №5

Обучающемуся дается карточка с неправильной последовательностью команд - действия занимающихся по команде «Прямо».

Вопрос: Как технически правильно выполнять перестроение и в какой последовательности?

Ответ: Команда «Прямо» подается под левую ногу. Выполняется промежуточный шаг правой на месте и с левой ноги занимающиеся двигаются вперед

Ситуационная задача №6

Проведение общеразвивающих упражнений в кругу

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №7

Проведение общеразвивающих упражнений с хлопками

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №8

Проведение общеразвивающих упражнений с поворотами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №9

Проведение общеразвивающих упражнений со степами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №10

Проведение общеразвивающих упражнений с фитболами

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по показу?

Ответ: назвать упражнение по его предназначению: образцово, с подсчетом, однократно, зеркально – показать; дать команду или распоряжение о принятии и.п.; подчеркнуть особенность техники выполнения действий; подать команду для начала действий; вести счет. Вносить необходимые коррективы в темпе выполнения упражнения; на предпоследнем такте повысить голос; вместо последнего счета последнего такта скомандовать «СТОЙ».

Ситуационная задача №11

Проведение общеразвивающих упражнений с мячом

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п.

Ситуационная задача №12

Проведение общеразвивающих упражнений с обручем

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п.

Ситуационная задача №13

Проведение общеразвивающих упражнений с гантелями

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п.

Ситуационная задача №14

Проведение общеразвивающих упражнений с палкой

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п.

Ситуационная задача №15

Проведение общеразвивающих упражнений в парах

Вопрос: Как правильно провести ОРУ по рассказу?

Ответ: по терминологии назвать действия и счет, на который оно выполняется (не показывая); показать и назвать действия и счет, на который оно выполняется; показать упражнение; при необходимости подать команду о принятии и.п.

Ситуационная задача №16

Проведение комплекса утренней гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс поточным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерки» вместо двух последних счетов предупредить -«следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №17

Проведение комплекса производственной гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс поточным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерки» вместо двух последних счетов предупредить -«следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №18

Проведение комплекса ритмической гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс поточным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерки» вместо двух последних счетов предупредить -«следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом

перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №19

Проведение комплекса упражнений вводной гимнастики

Вопрос: Как правильно провести комплекс поточным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерки» вместо двух последних счетов предупредить - «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №20

Проведение комплекса упражнений физкультминутки

Вопрос: Как правильно провести комплекс поточным способом?

Ответ: сконструировать упражнения на 8 счетов каждое; ознакомить обучаемых с содержанием комплексов; провести комплексы, повторяя каждый по четыре раза поточно; каждую «восьмерку» выполнять вместе с обучаемыми первый и четвертый раз; вместо двух последних счетов в третьей «восьмерке» предупредить «последний раз»; в заключительной «восьмерки» вместо двух последних счетов предупредить - «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «И» вместо последнего счета в заключительной восьмерке. Он проговаривается протяжно.

Ситуационная задача №21

Численность 6-го класса образовательной школы – 30 человек, из них - 14 девочки и 16 – мальчики. Общие задачи урока: а) Обучить опорному прыжку через коня в длину ноги врозь; б) Развивать быструю динамическую силу мышц ног для опорного прыжка. Тип урока – смешанный. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 2 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 3 человека.

Задача. Подберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Ситуационная задача №22

Численность 7-го класса образовательной школы – 25 человек, из них - 10 девочки и 15 – мальчики. Тип урока – смешанный. Общие задачи урока: а) Обучить лазанию по канату в три приема; б) Развивать динамическую силу мышц плечевого пояса для лазания по канату. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 2 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 2 человека.

Задача. Подберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Ситуационная задача №23

Численность 7-го класса образовательной школы – 33 человека, из них - 17 девочки и 16 – мальчики. Общие задачи урока: а) Обучить стойке на голове; б) Развивать статическую силу мышц живота и спины для стойки на голове. Тип урока – смешанный. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 2 человека.

Задача. Подберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Ситуационная задача № 24

Численность 3-го класса образовательной школы – 35 человек, из них - 19 девочки и 16 – мальчики. Тип урока – изучение нового. Общие задачи урока: а) Обучить кувырку вперед; б) Развивать пространственную ориентировку для кувырка вперед. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 7 человек.

Подберите наиболее рациональные способы организации деятельности занимающихся в данных условиях.

Ситуационная задача №25

Численность 5-го класса образовательной школы – 30 человек, из них - 18 девочки и 12 – мальчики. Тип урока – совершенствования. Общие задачи урока: а) Совершенствовать акробатическую комбинацию: кувырок вперед – кувырок назад – стойка на лопатках; б) Развивать способность перестраивать начало движения для акробатической комбинации. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 1 человек.

. Подберите наиболее рациональные способы организации деятельности занимающихся в данных условиях.

Ситуационная задача №26

Численность 7-го класса образовательной школы – 25 человек, из них - 10 девочки и 15 – мальчики. Тип урока – совершенствования. Общие задачи урока: а) Совершенствовать лазание по канату в три приема; б) Развивать динамическую силу мышц плечевого пояса для лазания по канату. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 2 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 2 человека.

Задача. Подберите наиболее рациональные способы организации деятельности занимающихся в данных условиях.

Ситуационная задача №27

Численность 6-го класса образовательной школы – 33 человека, из них - 17 девочки и 16 – мальчики. Тип урока – смешанный. Общие задачи урока: а) Обучить стойке на голове; б) Совершенствовать кувырок назад. В) Развивать статическую силу мышц живота и спины для стойки на голове. Условия проведения занятия – спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности – удовлетворительный. Количество освобожденных – 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем – 2 человека.

Задача. Подберите наиболее рациональные способы организации деятельности занимающихся в данных условиях.

Ситуационная задача №28

Урок физической культуры с учениками 7 класса продолжительностью 45 мин. Тип занятия - урок совершенствования. Общие задачи – сформировать знания о технике акробатической комбинации и ее связи с координацией; совершенствовать комбинацию кувырок вперед прыжком, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; развивать координацию для акробатической комбинации; воспитывать быстроту мышления и организованность. Оборудование и инвентарь – гимнастические снаряды: стенка, скамейки, козел, брусья, перекладина, маты, палки, мячи. Хронометраж урока: занятие началось своевременно; затраты времени – на подготовительную часть – 16 мин, на выполнение упражнений – 17 мин, на получение учебной информации и ее усвоение – 13 мин, на перестроения – 2 мин. 15 с, на подготовку места занятий – 5 мин, на проверку формы одежды и устранение недостатков – 4 мин 45 с, на уборку мест занятий – 3 мин.

Задача. Определить по результатам хронометрирования общую и моторную плотность занятия, их соответствие типу урока и решаемым задачам; оценить эффективность занятия.

Ситуационная задача №29

Дано: тип урока – комплексный. Продолжительность урока – 40 мин. Простои на уроке по вине учителя - 3 мин. Суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений – 25 мин. Время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения учителя – 12 мин.

Задача: провести анализ хронометрических данных, рассчитать общую плотность (ОП), моторную плотность (МП) занятия и дать оценку эффективности урока физической культуры.

Ситуационная задача №30

При обучении учащихся комбинации на параллельных брусьях учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите группы методов опосредованного создания наглядности, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию наибольшей эффективностью.

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Первый курс (зачет)

Кейс 1 «Общие вопросы теории и методики легкой атлетики»

Ситуационная задача №1.1

На какие (указать количество) Разделов принято Разделять легкоатлетические виды?

Ситуационная задача №1.2

Беговые виды Разделяют на , и

Ситуационная задача №1.3

Метания Разделяют на , , и

Ситуационная задача №1.4

Прыжки Разделяют на , , и

Ситуационная задача №1.5

Олимпийские виды многоборья – это и

Ситуационная задача №1.6

Расставьте в хронологическом порядке события:

В программу Олимпийских игр в Древней Греции последовательно включались:

- диаулос – бег в две стадии (2)

- ⊖ бег на длину стадиона ~~(1)~~
- бег на выносливость – долихотромос ~~(3)~~

Ситуационная задача №1.7

Расставьте в хронологическом порядке события:

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

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

Ситуационная задача №1.8

Расставьте в хронологическом порядке события:

Развитие легкой атлетики в России, укажите последовательность проведения мероприятий:

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

Ситуационная задача №1.9

Расставьте в хронологическом порядке события:

Последовательность включения видов легкой атлетики в программу Олимпийских игр

- Прыжки с шестом, женщины ~~(2000)~~
- Тройной прыжок, женщины ~~(1996)~~
- Смешанная эстафета 4х400 м ~~(2020)~~
- 10 000 м, женщины ~~(1988)~~
- Метание молота, женщины ~~(2000)~~
- Семиборье ~~(1984)~~
- Десятиборье ~~(1904)~~

Ситуационная задача №1.10

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

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

Ситуационная задача №1.11

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

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

Ситуационная задача №1.12

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

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

Кейс 2. «Учебная практика»

Ситуационная задача №2.1

Напишите задачи и средства вводной части урока

Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики

Ситуационная задача №3.1

Выберете из предложенного списка циклические виды легкой атлетики:

- ☐ Бег 100м
- ☐ Бег 1500 м
- ☐ Бег 42 195 м
- ☐ 100 с с/б
- ☐ Прыжки в длину
- ☐ Прыжки в высоту
- ☐ Метание копья
- ☐ Метание мяча
- ☐ Метание гранаты
- ☐ Эстафета 4х100 м

Ситуационная задача №3.2

Выберете из предложенного списка ациклические виды легкой атлетики:

- ☐ Бег 100м
- ☐ Бег 1500 м
- ☐ Бег 42 195 м
- ☐ 100 с с/б
- ☐ Прыжки в длину
- ☐ Прыжки в высоту
- ☐ Метание копья
- ☐ Метание мяча
- ☐ Метание гранаты
- ☐ Эстафета 4х100 м

Ситуационная задача №3.3

- ☐ Методика обучения технике прыжков в высоту. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.4

- ☐ Методика обучения технике прыжков в длину. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.5

- ☐ Методика обучения технике спортивной ходьбе. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.6

- ☐ Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.7

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

Ситуационная задача №3.8

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

Ситуационная задача №3.9

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

Ситуационная задача №3.10

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.11

Методика обучения технике эстафетного бега. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3.12

Технику спортивной ходьбы условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.13

Технику бега на короткие дистанции условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.14

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

Ситуационная задача №3.15

Технику метания мяча условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.16

Технику метания гранаты условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.17

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

Ситуационная задача №3.18

Технику прыжка в высоту способом «фозбюри-флоп» условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.19

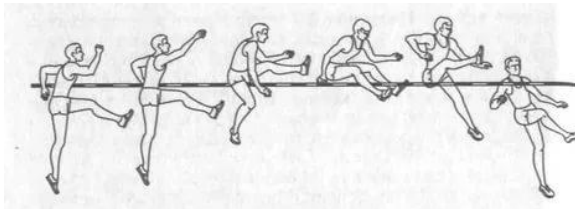
Технику прыжка в длину способом «согнув ноги» условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.20

Технику эстафетного бега условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

Ситуационная задача №3.21 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Определите способ прыжка:

А)



Б)



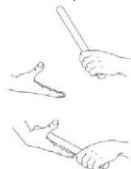
В)



Ситуационная задача №3.22 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Определите способ передачи эстафетной палочки:



А)



Б)

Ситуационная задача №3.23 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Какие ошибки техники демонстрируют спортсмены на фото. Кто из спортсменов нарушил правила?

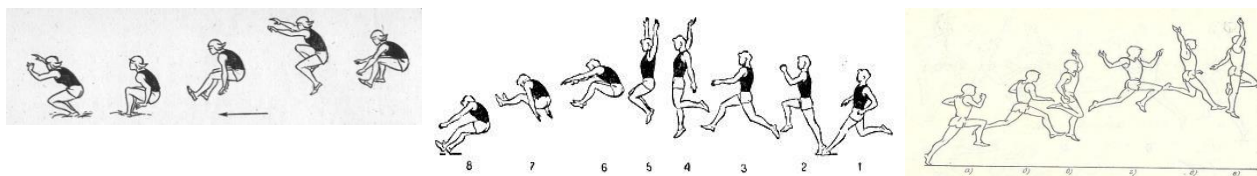


Ситуационная задача №3.24 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Определите способ прыжка в длину

А)

Б)

В)



Ситуационная задача №3.25 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Какая фаза прыжка в длину представлена на данном кадре:

А)



Б)



В)



Г)



Ситуационная задача №3.26 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки).

1. Определите способ финиширования у спортсменов:



2. Определите способ старта:



Ситуационная задача №3.27 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Назовите фазы техники метания мяча (гранаты)

А)



Б)



В)



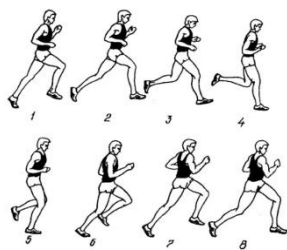
Г)



Д)



Ситуационная задача №3.28 Охарактеризуйте и оцените технику движения (по схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Назовите фазы техники бегового шага:



Кейс 4 Организация и правила соревнований

Ситуационная задача №4.1

Назовите судей в метании мяча _____

Ситуационная задача №4.2

Назовите судей в метании гранаты _____

Ситуационная задача №4.3

Назовите судей в прыжках в высоту _____

Ситуационная задача №4.4

Назовите судей в прыжках в длину _____

Ситуационная задача №4.5

Назовите судей беге на короткие дистанции _____

Ситуационная задача №4.6

Назовите судей в беге на средние дистанции _____

Ситуационная задача №4.7

Назовите судей в спортивной ходьбе _____

Ситуационная задача №4.8

Назовите судей в эстафетном беге _____

Второй курс (зачет)

Кейс 2. «Учебная практика»

Ситуационная задача №2.1

Методика обучения технике прыжков в высоту. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.2

Методика обучения технике прыжков в длину. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.3

Методика обучения технике спортивной ходьбе. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.4

Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.5

Методика обучения технике в беге на средние дистанции. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.6

Методика обучения технике в метании гранаты. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.7

Методика обучения технике в метании мяча. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 2.8

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Ситуационная задача №2.9

Методика обучения технике эстафетного бега. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики

Ситуационная задача №3.1

Технику метания диска условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.2

Технику толкания ядра условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.3

Технику метания копья условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.4

Технику барьерного бега условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.5

Технику прыжка в длину способом «ножницы» условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой. В чем преимущество данного способа прыжка по отношению к другим?: _____

Ситуационная задача №3.6

Технику тройного прыжка условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.7

Технику кроссового бега условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: Какие особенности кроссового бега _____

Ситуационная задача №3.8

Технику горного бега условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: Какие особенности горного бега _____

Ситуационная задача №3.9

Технику бега с препятствиями условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части и дайте краткую характеристику каждой: _____

Ситуационная задача №3.10

Назовите виды включенные в программу вида десятиборье _____

Ситуационная задача №3.11

Назовите виды включенные в программу вида семиборье _____

Ситуационная задача №3.12

Продолжите формулу Коэффициент техничности (Кт) $K_t =$ _____

Ситуационная задача №3.13

Продолжите формулу Угол местности = _____

Ситуационная задача №3.14

Продолжите формулу Дальность прыжка = _____

Ситуационная задача №3.15

Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

Ситуационная задача 3.16

Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки)

Назовите фазы техники толкания ядра

А)



Б)



В)



Г)



Д)



Ситуационная задача 3.17

Назовите фазы техники барьерного бега, которые демонстрируют спортсмены на фото:



Ситуационная задача 3.18.

Назовите фазы техники метания диска

А)



Б)



В)



Кейс 4 Организация и правила соревнований

Ситуационная задача №4.1

Назовите судей в метании копья _____

Ситуационная задача №4.2

Назовите судей в метании диска _____

Ситуационная задача №4.3

Назовите судей в прыжках в высоту _____

Ситуационная задача №4.4

Назовите судей в прыжках в длину _____

Ситуационная задача №4.5

Назовите судей бега на короткие дистанции _____

Ситуационная задача №4.6

Назовите судей в бега на средние дистанции _____

Ситуационная задача №4.7

Назовите судей в спортивной ходьбе _____

Ситуационная задача №4.8

Назовите судей в эстафетном бега _____

Ситуационная задача №4.9

Назовите судей в барьерном бега _____

Ситуационная задача №4.10

Назовите судей в бега с препятствиями _____

Ситуационная задача №4.11

Назовите судей в толкании ядра _____

Кейс 5 «Формирование двигательных функций средствами легкой атлетики»

Ситуационная задача № 5.1 *Какие группы упражнений, прежде всего, необходимо выделять при определении основных средств подготовки легкоатлетов?*

- а - подводящие, подготовительные, имитационные, целостные;
- б-соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные;
- в - общеразвивающие, подводящие, подготовительные, специальные;
- г - имитационные, вспомогательные, основные.

Ситуационная задача № 5.2 *К какой основной группе методов следует отнести метод интервального упражнения?*

- а - соревновательный метод;
- б - игровой метод;
- в - метод строго регламентированного упражнения;
- г – соревновательно - игровой.

Ситуационная задача № 5.3 *Упражнения, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:*

- а – в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- б – в первой половине основной части урока;
- в – во второй половине основной части урока;
- г – в заключительной части урока.

Ситуационная задача № 5.4 *Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):*

- а) 10-20 мин.; б) 40-60 мин.; в) 1,5 – 2 ч., г) 3- 4 ч.

Ситуационная задача № 5.5 *Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются:*

- а) общеподготовительными;
- б) вспомогательными;
- в) специальноподготовительными;
- г) соревновательными.

Ситуационная задача № 5.6 *Что лежит в основе повышения физической подготовленности?*

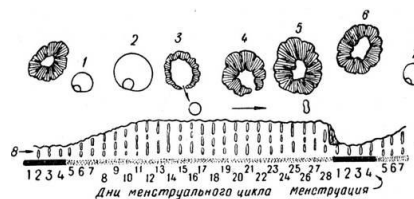
- а) выполнение физических упражнений;
- б) способность организма адаптироваться к тренировочной нагрузке и сверхвосстанавливаться в период отдыха после выполнения упражнений;
- в) улучшение всех сторон подготовленности;
- г) физическая нагрузка.

Практическое задание 5.7.

Схематическое изображение овариально-менструального цикла:
Соотнесите понятия

- | | |
|---|---|
| 1 | Разные стадии развития желтого тела (4-6) |
|---|---|

- 2 Созревающий фолликул (2)
- 3 Разные стадии развития желтого тела (4-6)
- 4 Фолликул (7)
- 5 Выход яйцеклетки (овуляция) (3)
- 6 Фолликул (1)
- 7 Слизистая оболочка матки (8)
- 8 Разные стадии развития желтого тела (4-6)

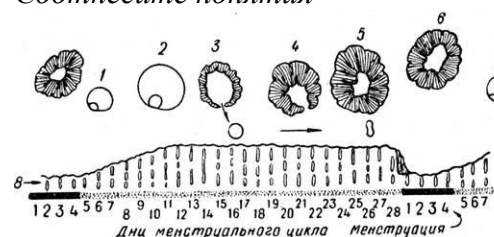


Практическое задание 5.8.

Схематическое изображение овариально-менструального цикла:

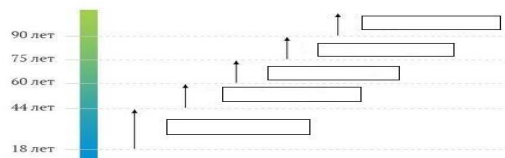
- 1 Слизистая оболочка матки (8)
- 2 Созревающий фолликул (2)
- 3 Разные стадии развития желтого тела (4-6)
- 4 Разные стадии развития желтого тела (4-6)
- 5 Разные стадии развития желтого тела (4-6)
- 6 Фолликул (7)
- 7 Фолликул (1)
- 8 Выход яйцеклетки (овуляция) (3)

Соотнесите понятия



Практическое задание 5.9.

Всемирная организация здравоохранения делит взрослых людей на возрастные группы:
Соотнесите понятия



Молодость (18)	Средний возраст (44)	Долгожительство (90)
Пожилой возраст (60)	Старческий период (75)	

Практическое задание 5.10.

Спортсмены делятся на следующие возрастные группы:

Возрастная группа	Возраст
1. Мальчики, девочки	14 - 15 лет (3)
2. Юноши, девушки младшего возраста	19 лет и старше (6)
3. Юноши, девушки среднего возраста	18 - 19 лет (5)
4. Юноши, девушки старшего возраста	9 - 11 лет (1)
5. Юниоры, юниорки	16 - 17 лет (4)
6. Мужчины, женщины	12 - 13 лет (2)

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

3 курс, 5 семестр (зачет)

Тема «Техника спортивного плавания»

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

1. скольжения на груди, руки в основе, без работы ног;
2. скольжения на груди, руки в основе, на задержке дыхания с работой ног;
3. движения ногами в плавании способом кроль на груди;
4. гребкового движения руками в способе кроль на груди;
5. боковое дыхание в плавании способом кроль на груди с работой ног;
6. плавания в полной координации способом кроль на груди;
7. поворотов при плавании кроль на груди;
8. старта с тумбы с выходом ногами кроль;
9. скольжения на спине без работы ног, руки вдоль туловища;
10. движения ногами в кроле на спине, руки в основе;
11. гребкового движения руками в кроле на спине;
12. плавания в полной координации способом кроль на спине;
13. открытого поворота при плавании способом кроль на спине;
14. поворота «кувырок» при плавании кроль на спине;
15. старта с воды с выходом ноги кроль;
16. движений руками в баттерфляе «дельфине»;
17. движений телом и ногами в баттерфляе «дельфине»;
18. дыхания в плавании способом баттерфляй;
19. плавания в полной координации способом баттерфляй «дельфин»;
20. поворота «маятник» при плавании способом баттерфляй;
21. старта с тумбы с выходом ноги дельфин;
22. гребкового движения руками в брассе;
23. движения ногами в брассе;
24. дыхания в плавании способом брасс;
25. плавания в полной координации способом брасс;
26. поворота «маятник» при плавании брассом;
27. старта при плавании брасс;
28. поворота с дельфина на кроль на спине;
29. поворота со способа сколь на спине на способ брасс;
30. поворота со способа брасс на способ кроль на груди.

3 курс, 6 семестр (зачет)

Тема «Методика обучения способам плавания»

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

1. гребкового движения руками в брассе;
2. движения ногами в брассе;
3. дыхания в плавании способом брасс;
4. согласование движения рук с дыханием в брассе;
5. плавания в полной координации способом брасс;
6. гребкового движения руками в способе кроль на груди;
7. дыхания в плавании кроль на груди;

8. согласование движений руками и ногами с дыханием в плавании кролем на груди;
9. плавания в полной координации кролем на груди;
10. движения ногами в кроле на спине;
11. гребковые движения руками при плавании кроль на спине.
12. плавания в полной координации кролем на спине;
13. движений руками в баттерфляе;
14. движений телом и ногами в баттерфляе;
15. согласование движения рук с дыханием в баттерфляе;
16. технику плавания в полной координации способом баттерфляй.

«Прикладное плавание»

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

17. движений ног при плавании способом на боку;
18. движений рук при плавании способом на боку;
19. плавания в полной координации способом на боку;
20. движений ног при плавании способом брасс на спине;
21. движений рук при плавании брасс на спине;
22. плавания в полной координации способом брасс на спине;
23. транспортировки утопающего различными способами ;
24. ныряние в длину способом брасс, на задержке дыхания;
25. ныряние в длину в ластах на задержке дыхания с работой ног способом кроль;
26. ныряние в длину в ластах на задержке дыхания с работой ног способом дельфин;
27. ныряние в длину в ластах с трубкой с работой ног способом кроль на груди;
28. ныряние в глубину с бортика;
29. ныряние в глубину с воды;
30. ныряние в глубину с воды с доставанием предмета.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

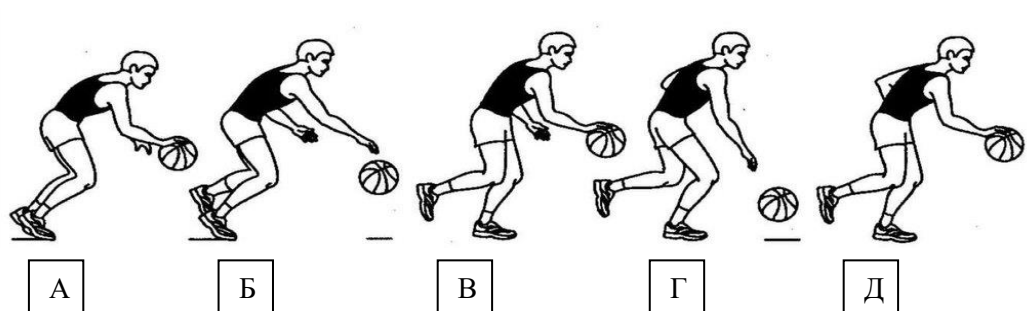
Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Нарисовать командную подвижную игру с обозначением играющих.
2. Нарисовать некомандную подвижную игру с обозначением играющих.
3. Подобрать командную игру для детей раннего возраста (не менее 3-х).
4. Подобрать некомандную игру для детей раннего возраста (не менее 3-х).
5. Подобрать командную игру для детей младшей группы (не менее 3-х).
6. Подобрать некомандную игру для детей младшей группы (не менее 3-х).
7. Подобрать командную игру для детей средней группы (не менее 3-х).
8. Подобрать некомандную игру для детей средней группы (не менее 3-х).
9. Подобрать командную игру для детей старшей и подготовительной группы (не менее 3-х).
10. Подобрать некомандную игру для детей старшей и подготовительной группы (не менее 3-х).
11. Подобрать командную и некомандную игру для урока ФК в 1-4 классах (не менее 3-х).
12. Подобрать командную и некомандную игру для урока ФК в 5-9 классах (не менее 3-х).
13. Подобрать командную и некомандную игру для урока ФК в 10-11 классах (не менее 3-х).

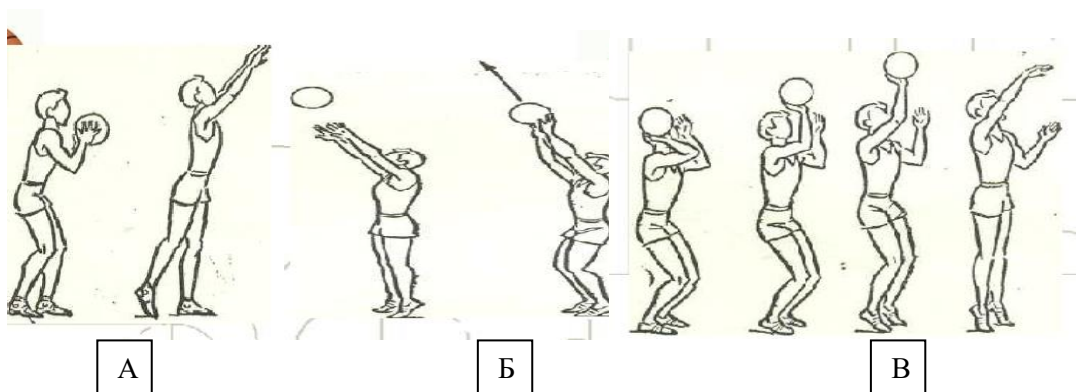
14. Подобрать подвижные игры для обучения спортивными играми (не менее 3-х).
15. Подобрать подвижные игры для обучения легкой атлетикой (не менее 3-х).
16. Подобрать подвижные игры для обучения гимнастикой (не менее 3-х).
17. Подобрать подвижные игры для обучения лыжными гонками (не менее 3-х).
18. Подобрать подвижные игры для проведения спортивных праздников, веселых стартов (не менее 3-х).
19. Подобрать командные игры для развития быстроты (не менее 3-х).
20. Подобрать некомандные игры для развития быстроты (не менее 3-х).
21. Подобрать командные игры для развития ловкости (не менее 3-х).
22. Подобрать некомандные игры для развития ловкости (не менее 3-х).
23. Подобрать командные игры для развития силы (не менее 3-х).
24. Подобрать некомандные игры для развития силы (не менее 3-х).
25. Подобрать командные игры для развития выносливости (не менее 3-х).
26. Подобрать некомандные игры для развития выносливости (не менее 3-х).
27. Подобрать командные игры для развития гибкости (не менее 3-х).
28. Подобрать некомандные игры для развития гибкости (не менее 3-х).
29. Подобрать подвижные игры на переменах (не менее 3-х).
30. Подобрать подвижные игры в спортивно-оздоровительных лагерях (не менее 3-х).

Второй курс, четвёртый семестр (зачёт)

1. Определить фазы ведения мяча:

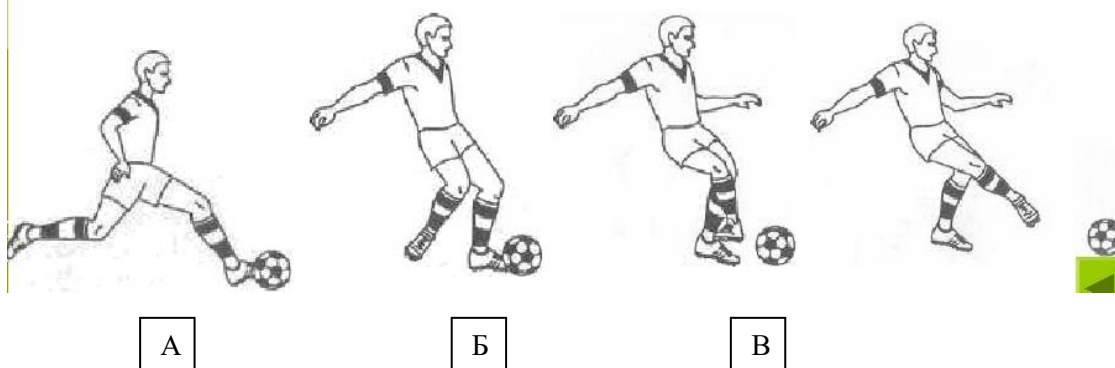


2. Определить способы выполнения бросков мяча:

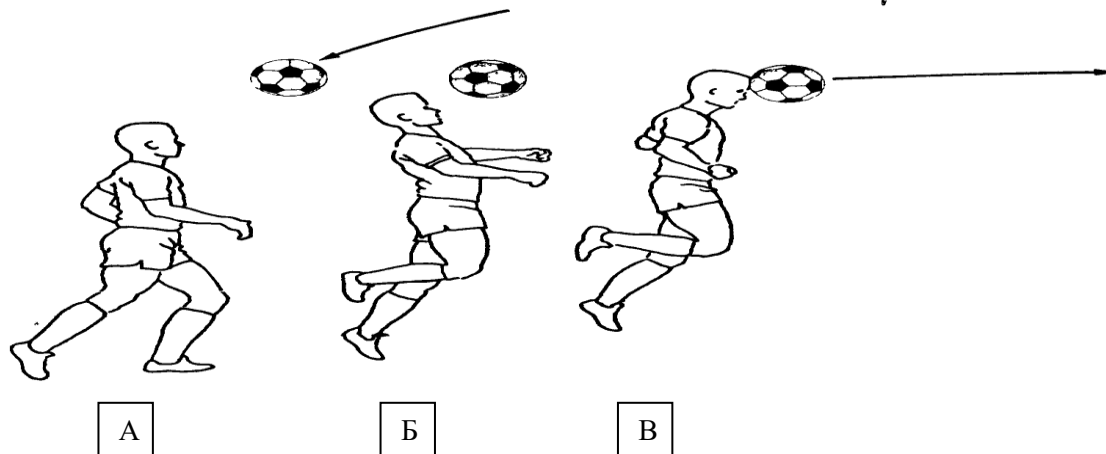


3. Определить систему частных задач при обучении передвижениям в баскетболе.
4. Определить систему частных задач при обучении ловле мяча двумя руками.
5. Определить систему частных задач при обучении передачи мяча.
6. Определить систему частных задач при обучении броску одной рукой от плеча.
7. Определить систему частных задач при обучении ведению мяча.

8. Определить систему частных задач при обучении выбиванию и вырыванию мяча.
9. Определить систему частных задач при обучении накрывания и отбивания мяча.
10. Определить систему частных задач при обучении перехвату мяча.
11. Определить систему частных задач при обучении передвижениям в футболе.
12. Определить фазы выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы в футболе:



13. Определить систему частных задач при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы в футболе.
14. Определить систему частных задач при обучении удару по мячу средней частью подъема в футболе.
15. Определить фазы выполнения удара по мячу головой в футболе:

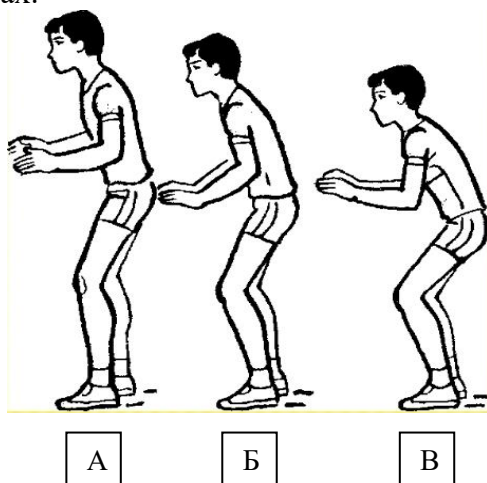


16. Определить способы выполнения ведения мяча в футболе:

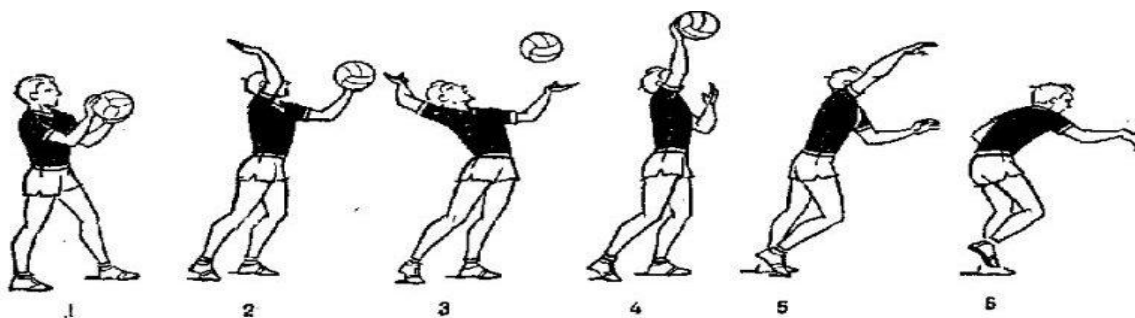


17. Определить систему частных задач при обучении ведению мяча в футболе.
18. Определить систему частных задач при обучении финтов футболе.

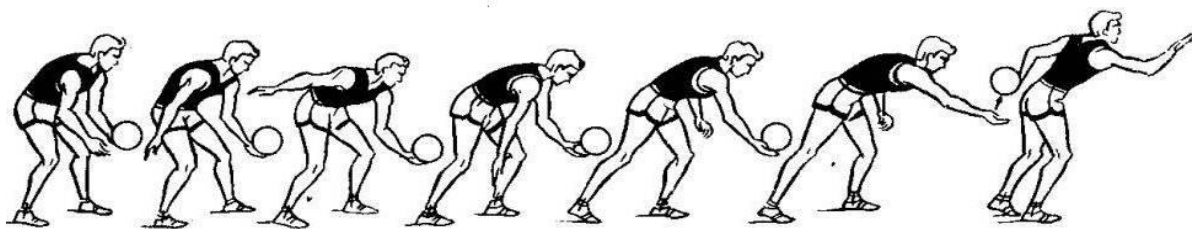
19. Определить систему частных задач при обучении отбора мяча в футболе.
 20. Определить систему частных задач при обучении остановок мяча в футболе.
 21. Определить вид стартовых стоек и указать угол сгибания в коленных суставах.



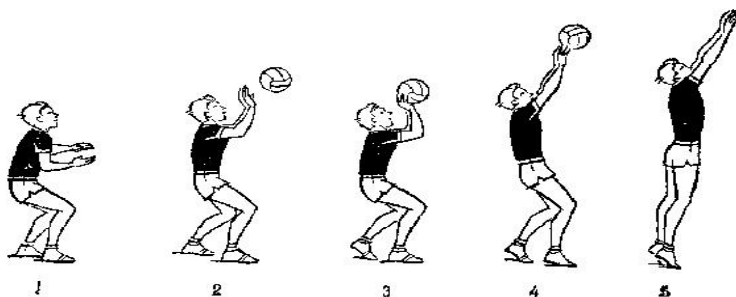
22. Определить фазы движения при выполнении верхней прямой подачи.



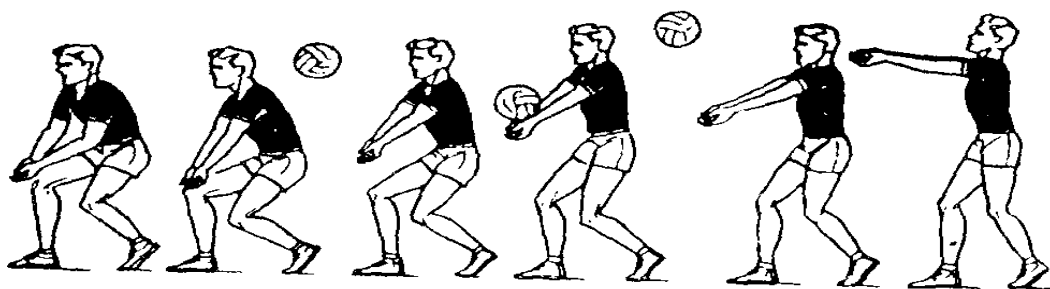
23. Определить систему частных задач при обучении верхней прямой подаче.
 24. Определить фазы при выполнении нижней прямой подачи.



25. Определить систему частных задач при обучении нижней прямой подаче.
 26. Определить фазы движения при выполнении передачи двумя руками сверху.



27. Определить систему частных задач при обучении передаче двумя руками сверху.
28. Определить фазы движения при выполнении передачи двумя руками снизу.



29. Определить систему частных задач при обучении передаче двумя руками снизу.
30. Определить систему частных задач при обучении прямому нападающему удару.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Значение и задачи лыжного спорта.
2. Характеристика отдельных положений и движений в цикле хода.
 - а) цикл лыжного хода, продолжительность, длина цикла;
 - б) опорная маховая нога; толчковая маховая рука;
 - в) пережат, прокат;
 - г) структура движений, темп, ритм движений.
3. Действия в скользящем шаге:
 - а) толчок ногой (лыжей);
 - б) толчок рукой (палкой).
4. Распределить объем и интенсивность физической нагрузки в годичном цикле для занимающихся лыжной подготовкой с учетом возраста.
5. Разработать алгоритм обучения простым двигательным действиям – поворотам на месте, строевым приемам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
6. Разработать алгоритм обучения сложным двигательным действиям – ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъему скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
7. Разработать положение о соревнованиях.
8. Скомплектовать судейские бригады по видам лыжного спорта.
9. Составить отчет главного судьи о проведенных соревнованиях.
10. Раскрыть обязанности главного секретаря соревнований.
11. Составить паспорт лыжной трассы с учетом гомологации.
12. Нарисовать классические лыжи (высота колодки, требования к носковой и пяточной части, отметить жесткость лыж)
13. Нарисовать коньковые лыжи (высота колодки, требования к носковой и пяточной части, отметить жесткость лыж)
14. Дать характеристику классических лыжных палок с учетом роста лыжника.
15. Дать характеристику коньковых лыжных палок с учетом лыжника.
16. Перечислить виды лыжных мазей для классического стиля.
17. Перечислить виды лыжных скользящих средств (парафины, порошки, эмульсии и др.).

18. Охарактеризовать экипировку лыжника-гонщика и требования к ней.
19. Изобразить графически попеременный коньковый ход на подъеме.
20. Изобразить графически одновременный одношажный коньковый ход.
21. Изобразить графически одновременный двухшажный коньковый ход.
22. Составить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного классического хода.
23. Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса лыжника (к одновременным лыжным ходам).
24. Составить рецепт подготовки классических лыж к занятиям и соревнованиям (свежий снег, мягкая лыжня, температура воздуха -4°C)
25. Перечислить последовательность команд при передвижении занимающегося с лыжным инвентарем.
26. Перечислить последовательность команд при передвижении занимающегося на лыжах.
27. Перечислить строевые команды для занимающихся на лыжах.
28. Раскрыть основные ошибки при обучении попеременному двухшажному классическому ходу.
29. Раскрыть основные ошибки при обучении попеременному коньковому ходу.
30. Раскрыть основные ошибки при обучении одновременному одношажному классическому и коньковому ходам.

Раздел 6. САМООБОРОНА

1. Методика выполнения акробатических упражнений: группировки; кувырок вперед, назад.
2. Методика выполнения акробатических упражнений: кувырок через плечо; колесо.
3. Методика выполнения самостраховки при падении на правый и левый бок.
4. Методика выполнения самостраховки при падении на спину.
5. Методика выполнения самостраховки при падении живот.
6. Методика выполнения самостраховки через препятствие, в движении.
7. Методика выполнения броска через бедро.
8. Методика выполнения броска поворотом с захватом руки на плечо.
9. Методика выполнения броска с захватом двух ног спереди.
10. Методика выполнения броска «боковой переворот».
11. Методика выполнения броска задней подножкой с захватом рукава и отворота.
12. Методика выполнения броска задней подножкой с захватом ноги.
13. Методика выполнения броска передней подножкой с захватом рукава и отворота.
14. Методика выполнения броска передней подножкой с захватом рукава и отворота.
15. Методика выполнения броска поворотом с захватом рукава и ноги изнутри «мельница».
16. Методика выполнения броска боковая подсечка.
17. Методика выполнения броска передняя подсечка.
18. Методика выполнения защит от ударов ногой в положении на коленях, на спине, перекатом с живота.
19. Методика выполнения удержание в положении лежа сбоку.
20. Методика выполнения удержание со стороны груди, головы, поперек туловища.
21. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки через предплечье.
22. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки внутрь.

23. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки, прогнувшись с захватом ее между ногами.
24. Методика выполнения болевых приемов на руки: узел руки.
25. Методика выполнения болевых приемов на ноги: ущемление ахиллова сухожилия; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы; узел ноги.
26. Методика выполнения болевых приемов на ноги: рычаг колена.
27. Методика выполнения болевых приемов на ноги: ущемление икроножной мышцы.
28. Методика выполнения ударов руками: прямой удар правой рукой в туловище, в голову.
29. Методика выполнения ударов ногами: прямой удар впередистоящей ногой с места.
30. Методика выполнения защит уклоном; нырком; подставкой ладони; подставкой предплечья; сбивом ладонью.

6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Практическое задание № 1

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

Практическое задание № 2

Записать и провести 4 ОРУ для крупных мышц ног на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

Практическое задание № 3

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

Практическое задание № 4

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

Практическое задание № 5

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

Практическое задание № 6

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

Практическое задание № 7

Записать и провести 4 ОРУ прыжков на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

Практическое задание № 8

Записать и провести 4 ОРУ с мячом, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 9

Записать и провести 4 ОРУ с палкой, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 10

Записать и провести 4 ОРУ с гантелями, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 11

Записать и провести 4 ОРУ с обручем, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 12

Записать и провести 4 ОРУ со скакалкой, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 13

Записать и провести 4 ОРУ на скамейке, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 14

Записать и провести 4 ОРУ у гимнастической стенки, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 15

Записать и провести 4 ОРУ в парах, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 16

Записать и провести 4 ОРУ в сомкнутом строю, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 17

Записать и провести 4 ОРУ с поворотами на 90^0 , применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 18

Записать и провести комбинацию с обручем, применяя упражнения художественной гимнастики, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 19

Записать и провести комбинацию с мячом, применяя упражнения художественной гимнастики, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 20

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

Практическое задание № 21

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

Практическое задание № 22

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

Практическое задание № 23

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

Практическое задание № 24

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

Практическое задание № 25

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

Практическое задание № 26

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

Практическое задание № 27

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

Практическое задание № 28

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

Практическое задание № 29

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

Практическое задание № 30

Разработать и записать эстафету с использованием следующих прикладных упражнений: бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения в равновесии.

Второй курс, третий семестр (зачёт)

Практическое задание № 1

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук.

Практическое задание № 2

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития силы мышц ног.

Практическое задание № 3

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития силы мышц пресса.

Практическое задание № 4

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития силы мышц спины.

Практическое задание № 5

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц рук.

Практическое задание № 6

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц ног.

Практическое задание № 7

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц туловища.

Практическое задание № 8

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития гибкости тазобедренного сустава.

Практическое задание № 9

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практическое задание № 10

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития гибкости в плечевых суставах.

Практическое задание № 11

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 6 общеразвивающих упражнений для развития координации.

Практическое задание № 12

Представить технологическую схему обучения переката вперед-назад.

Практическое задание № 13

Представить технологическую схему обучения кругового переката.

Практическое задание № 14

Представить технологическую схему обучения кувырку вперед.

Практическое задание № 15

Представить технологическую схему кувырку назад.

Практическое задание № 16

Представить технологическую схему обучения стойке на лопатках.

Практическое задание № 17

Представить технологическую схему обучения стойке на голове и руках.

Практическое задание № 18

Представить технологическую схему обучения перевороту в сторону (колесу).

Практическое задание № 19

Представить технологическую схему обучения прыжку в упор присев и соскоку прогнувшись.

Практическое задание № 20

Представить технологическую схему обучения опорному прыжку согнув ноги.

Практическое задание № 21

Представить технологическую схему обучения опорному прыжку ноги врозь.

Практическое задание № 22

Представить технологическую схему обучения технология обучения простым и смешанным висам на различных снарядах.

Практическое задание № 23

Представить технологическую схему обучения стойке на руках.

Практическое задание № 24

Представить технологическую схему обучения подъема переворотом.

Практическое задание № 25

Представить технологическую схему обучения стойки-кувырка.

Практическое задание № 26

Перечислите современные виды оздоровительной аэробики, которые могут использоваться в тренировке гимнастов как средство развития следующих физических качеств: силы, гибкости, координации, выносливости (не менее 2-х для каждого качества).

Практическое задание № 27

Выполните приземление с поворотом на различное количество градусов и объясните свои действия для сохранения равновесия.

Практическое задание № 28

Найдите по 3 сходных признака и 3 отличия между следующими спортивными видами гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, командная гимнастика.

Практическое задание № 29

Найдите по 3 сходных признака и 3 отличия между следующими спортивными видами гимнастики: спортивная аэробика, спортивная акробатика, прыжки на батуте.

Практическое задание № 30

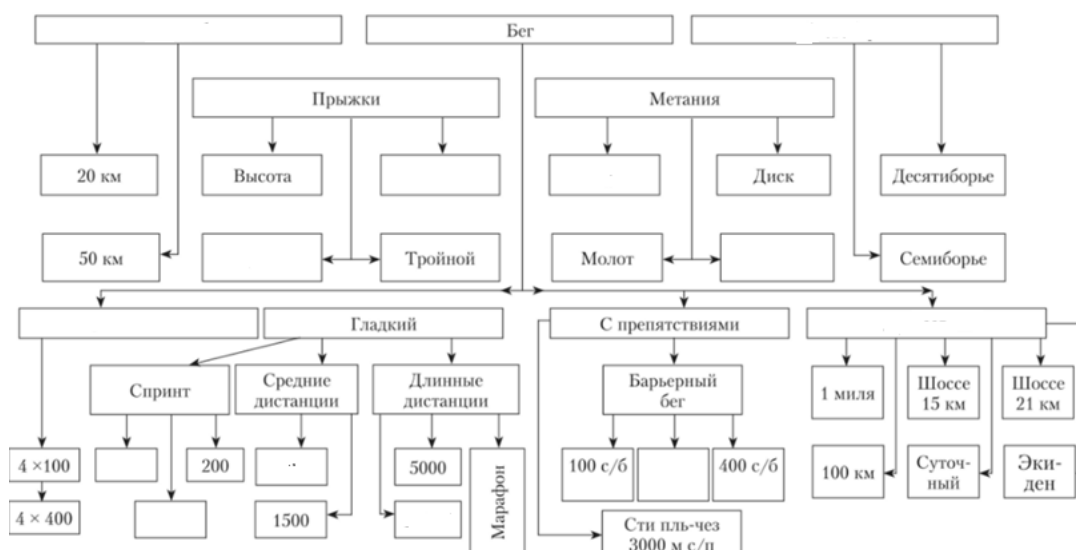
Составить перечень тестов для оценки уровня развития физических качеств

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

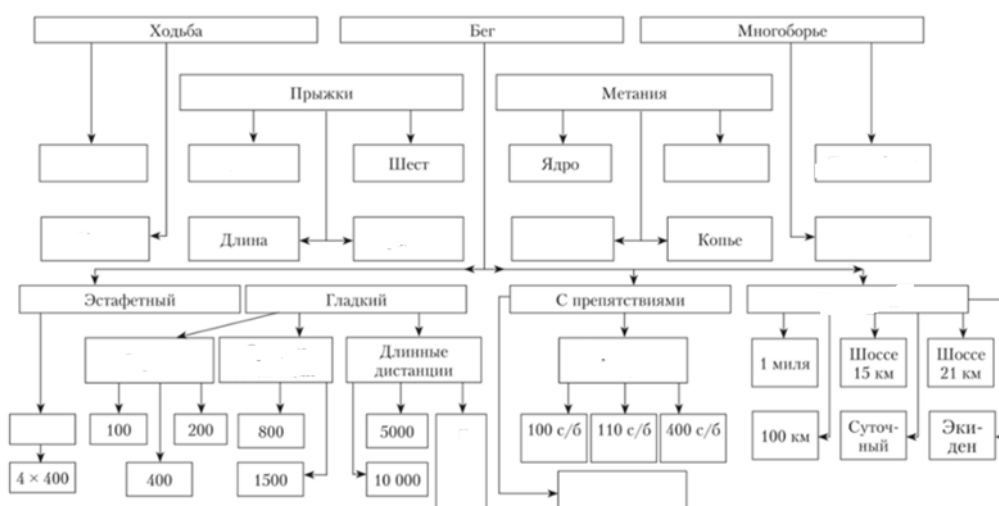
Первый курс (зачёт)

Кейс 1 «Общие вопросы теории легкой атлетики»

Практическое задание №1.1 Заполните пустые клетки



Практическое задание №1.2 Заполните пустые клетки



Ключ:

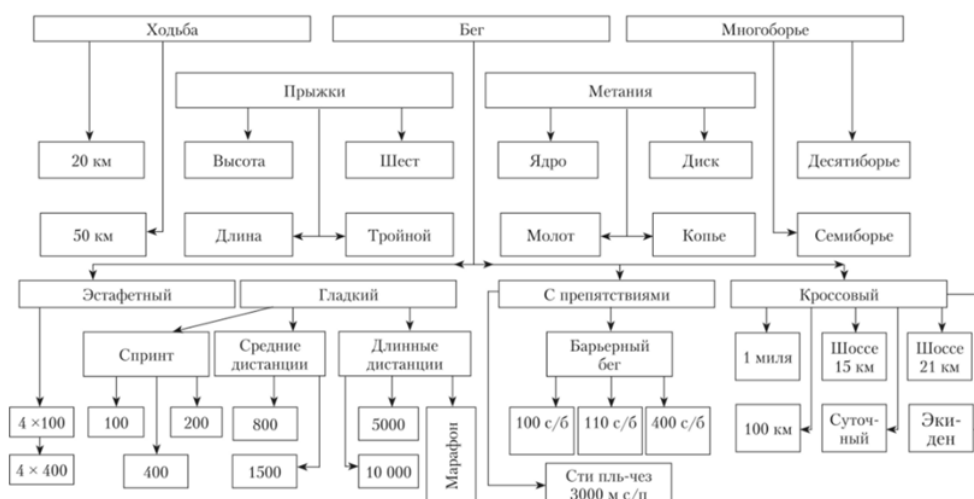


Рис. Классификация легкоатлетических упражнений

Практическое задание №1.3

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

Практическое задание №1.4

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

Практическое задание №1.5

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

Практическое задание №1.6

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

Практическое задание №1.7

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

Практическое задание №1.8

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

Практическое задание №1.9

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

Практическое задание №1.10

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

Практическое задание №1.11

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

Практическое задание №1.12

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

Практическое задание №1.13

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

Практическое задание №1.14

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности по окончании занятий
Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача №1.15 В каких видах легкой атлетики соревновались древние греки на Олимпийских играх?

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

Ситуационная задача №1.16 В каком году были проведены первые соревнования в истории современной легкой атлетики?

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

Ситуационная задача №1.17 Когда был организован первый спортивный кружок по легкой атлетике в России?

а) 1812 г.	б) <u>1888 г.</u>	в) 1912 г.	г) 1918 г.
------------	-------------------	------------	------------

Ситуационная задача №1.18 Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?

а) Р. Юрии	б) Б. Бимон	в) Д. Оуэнс	г) <u>Д. Конноли</u>
------------	-------------	-------------	----------------------

Ситуационная задача №1.19 В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

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

Ситуационная задача №1.20. Назовите спортсменов-легкоатлетов, завоевавших больше всех олимпийских золотых медалей?

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

Ситуационная задача №1.21 Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую олимпийскую золотую медаль?

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

Ситуационная задача №1.22 В каком году отечественные легкоатлеты завоевали больше всех олимпийских медалей?

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

Ситуационная задача №1.23 Кто из представленных выдающихся спортсменов-мужчин не является легкоатлетом?

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

Ситуационная задача №1.24 Кто из представленных выдающихся отечественных спортсменов не является легкоатлеткой?

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

Кейс 2. «Учебная практика»

Практическое задание № 2.1

Составьте комплекс ОРУ в парах

Практическое задание № 2.2

Составьте комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Практическое задание № 2.3

Составьте комплекс ОРУ в строю

Практическое задание № 2.4

Составьте комплекс ОРУ в движении

Практическое задание № 2.5

Составьте комплекс ОРУ с мячом

Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики

Практическое задание № 3.1

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике бега:

	→		→		→		→	
_____		_____		_____		_____		_____

Бег по дистанции

Финиширование

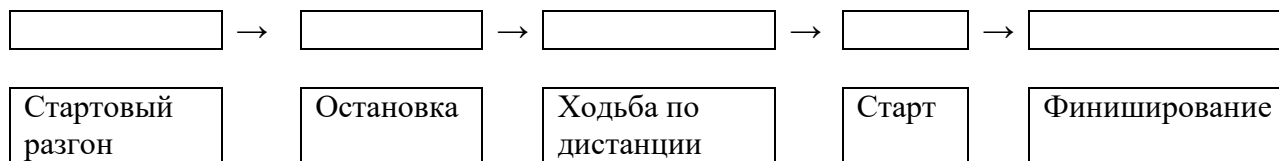
Стартовый разгон

Старт

Остановка

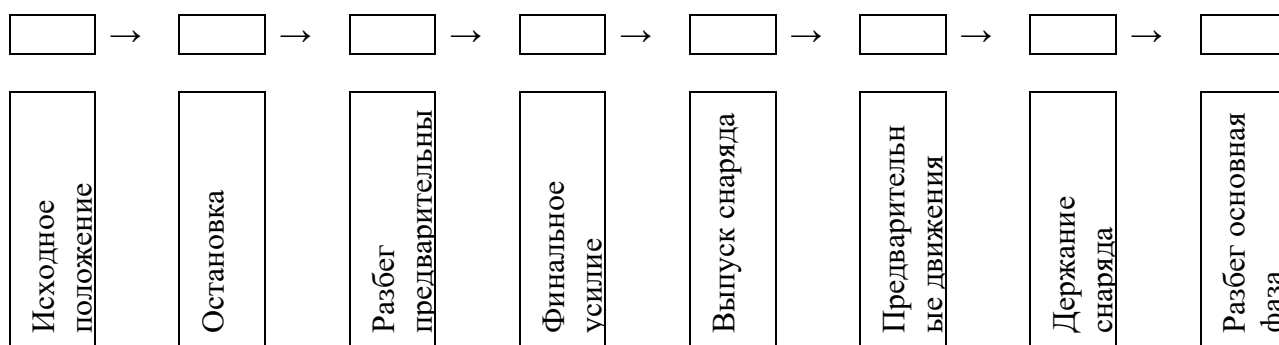
Практическое задание № 3.2

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике спортивной ходьбы:



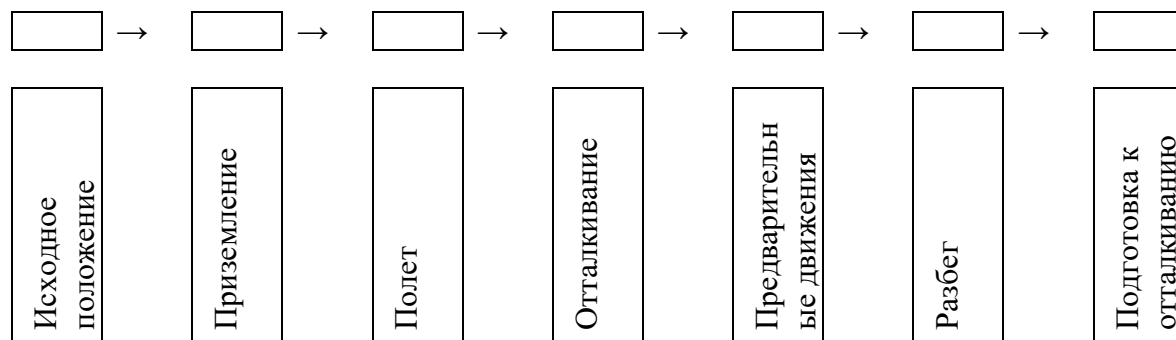
Практическое задание № 3.3

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике метаний:



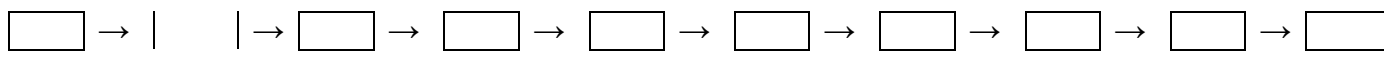
Практическое задание № 3.4

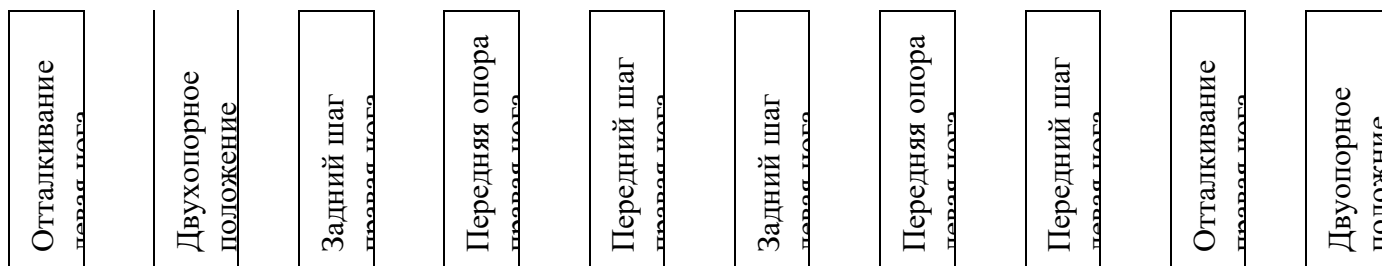
Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике прыжков:



Практическое задание № 3.5

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





Кейс 4 Организация и правила соревнований

Практическое задание №4.1

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для метания мяча.

Практическое задание №4.2

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для метания гранаты.

Практическое задание №4.3

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

Практическое задание №4.5

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

Практическое задание №4.6

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

Практическое задание №4.7

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

Практическое задание №4.8

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в эстафетном беге.

Практическое задание №4.9

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча.

Практическое задание №4.10

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания гранаты.

Практическое задание №4.11

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

Практическое задание №4.12

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

Практическое задание №4.13

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

Практическое задание №4.14

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

Практическое задание №4.15

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в спортивной ходьбе.

Практическое задание №4.16

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в спортивной ходьбе

Второй курс (зачёт)

Кейс 2. «Учебная практика»

Практическое задание 2.1 Составьте комплекс упражнений для обучения техники бега на короткие дистанции

Практическое задание 2.2 Составьте комплекс упражнений для обучения техники бега на средние дистанции

Практическое задание 2.3 Составьте комплекс упражнений для обучения техники спортивной ходьбы

Практическое задание 2.4 Составьте комплекс упражнений для обучения техники метания мяча

Практическое задание 2.5 Составьте комплекс упражнений для обучения техники метания гранаты

Практическое задание 2.6 Составьте комплекс упражнений для обучения техники метания копья

Практическое задание 2.7 Составьте комплекс упражнений для обучения техники толкания ядра

Практическое задание 2.8 Составьте комплекс упражнений для обучения техники метания диска

Практическое задание 2.9 Составьте комплекс упражнений для обучения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Практическое задание 2.10 Составьте комплекс упражнений для обучения техники прыжка в высоту способом «фозбюри-флоп»

Практическое задание 2.11 Составьте комплекс упражнений для обучения техники прыжка в длину

Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики

Практическое задание 3.1

Расставить задачи методики обучения в беге на средние дистанции в правильном порядке:

- ☐ Учить «захлесту» голени.
- ☐ Учить входу в вираж.
- ☐ Учить бегу с переменной скоростью
- ☐ Учить технике бега в целом.
- ☐ Создать образное представление.
- ☐ Учить бегу по прямой
- ☐ Учить И.П. по команде «На старт!»
- ☐ Учить высокому старту.
- ☐ Учить стартовому разгону.
- ☐ Учить стартовому разгону при старте на прямой.
- ☐ Учить бегу по виражу.
- ☐ Учить бегу по виражу в целом.
- ☐ Учить выходу из виража.
- ☐ Учить семенящему бегу.
- ☐ Учить бегу с высоким подниманием бедра.
- ☐ Учить сочетанию беговых упражнений.
- ☐ Учить работе рук.
- ☐ Учить бегу с увеличением скорости.
- ☐ Учить стартовому разгону при старте на вираже.
- ☐ Учить технике финиширования.

Практическое задание 3.2

Расставить задачи методики обучения в беге на средние дистанции в правильном порядке:

- ☐ Учить бегу с переменной скоростью
- ☐ Учить технике бега в целом.
- ☐ Создать образное представление.
- ☐ Учить И.П. по команде «На старт!»
- ☐ Учить высокому старту.
- ☐ Учить стартовому разгону.
- ☐ Учить стартовому разгону при старте на вираже.
- ☐ Учить стартовому разгону при старте на прямой.
- ☐ Учить бегу по виражу.
- ☐ Учить входу в вираж.
- ☐ Учить бегу по виражу в целом.
- ☐ Учить выходу из виража.
- ☐ Учить бегу по прямой.
- ☐ Учить семенящему бегу.
- ☐ Учить «захлесту» голени.
- ☐ Учить бегу с высоким подниманием бедра.
- ☐ Учить сочетанию беговых упражнений.
- ☐ Учить работе рук.
- ☐ Учить бегу с увеличением скорости.
- ☐ Учить технике финиширования.

Практическое задание 3.3

Выберете верный вариант ответа

- 1. Одними из главных показателей техники бега на средние дистанции является:**
- А) высокая скорость передвижения
 - Б) свобода и естественность движений
 - В) мощность усилий и экономичность движений

Практическое задание 3.4

Выберете верный вариант ответа

Процесс техники бега на средние дистанции можно Разделить на:

- А) старт, бег по прямой, бег по виражу, финиширование
- Б) старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение
- В) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- Г) стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение

Практическое задание 3.5

Выберете верный вариант ответа

Во время бега по дистанции наклон туловища спортсмена составляет:

- А) 4-5°
- Б) 10-15°
- В) 40 – 45°
- Г) 8-9°
- Д) 1-2°

Практическое задание 3.6

Выберете верный вариант ответа

От чего зависит скорость бега:

- А) От длины и частоты шагов
- Б) От антропометрических данных спортсмена

- В) От рациональности техники спортсмена
- Г) От скоростно-силовой подготовки спортсмена

Практическое задание 3.7

Выберете верный вариант ответа

1.Оптимальный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет:

- А) 30-40 °
- Б) 50-55°
- В) 115-138°
- Г) 92-105°

Практическое задание 3.8

Выберете верный вариант ответа

От чего зависит скорость бега :

- А) От длины и частоты шагов
- Б) От антропометрических данных спортсмена
- В) От рациональности техники спортсмена
- Г) От скоростно-силовой подготовки спортсмена

Практическое задание 3.9

Выберете верный вариант ответа

Максимальная скорость в беге на 800 метров достигается на:

- А) последних 100 метрах дистанции
- Б) в середине дистанции
- В) первых 100 метрах дистанции
- Г) после 400 метров дистанции
- Д)на протяжении всей дистанции

Практическое задание 3.10

Выберете верный вариант ответа

Длина шага у бегунов на средние дистанции составляет примерно:

- А) 150-180 см
- Б) 180-220 см
- В) 160-220 см
- Г) 220-240 см

Кейс 4 Организация и правила соревнований

Практическое задание 4.1. Продемонстрируйте навык работы с документацией, необходимый для проведения соревнований в легкой атлетике

Подготовьте отчет ведомость и табель работы судей на соревнования «Первенство учебных групп ВЛГАФК по легкой атлетике»

Практическое задание 4.2. Продемонстрируйте навык работы с документацией, необходимый для проведения соревнований в легкой атлетике

Составьте положение о соревнованиях «Первенство учебных групп ВЛГАФК по легкой атлетике»

Практическое задание 4.3. Продемонстрируйте навык работы с документацией, необходимый для проведения соревнований в легкой атлетике

Составьте календарь соревнований кафедры теории и методики легкой атлетики на текущий календарный год.

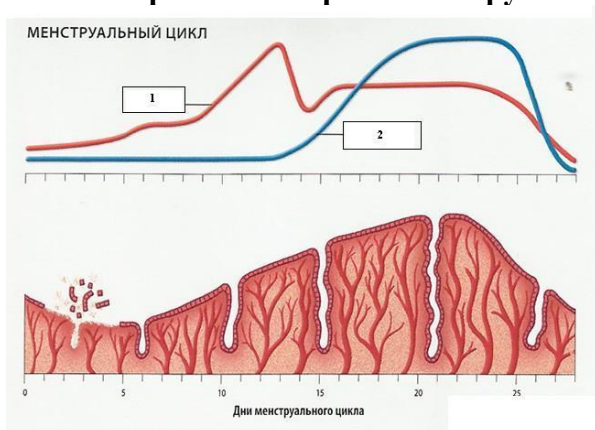
Практическое задание 4. 4. Продемонстрируйте навык работы с документацией, необходимый для проведения соревнований в легкой атлетике

Подготовьте протоколы соревнований на «Первенство учебных групп ВЛГАФК по легкой атлетике»

Практическое задание 4.5. Продемонстрируйте навык работы с документацией, необходимый для проведения соревнований в легкой атлетике
Подготовьте отчет главного судьи соревнований «Первенство учебных групп ВЛГАФК по легкой атлетике»

Кейс 5 «Формирование двигательных функций средствами легкой атлетики» Практическое задание 5.1.

Баланс гормонов во время менструального цикла

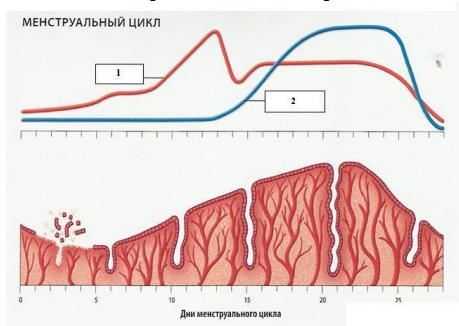


Прогестерон (2)

Эстрогены (1)

Практическое задание 5.2.

Баланс гормонов во время менструального цикла



Прогестерон (2)

Эстрогены (1)

Практическое задание 5.3.

Современная демографическая структура в России характеризуется:

Соотнесите понятия

Название группы

1. Новорождённые
2. Грудные
3. Ясельный период
4. Дошкольный период
5. Отрочество
6. Молодежь
7. Зрелые

Количество лет

- от 3 до 7 лет (4)
- от 7 суток до 12 месяцев (2)
- от 30 до 55 лет (7)
- 60+ (9)
- от 17 до 30 лет (6)
- от 7 до 17 лет (5)
- от 0 до 7 дней (1)

8.	Пожилые женщины	80+ (10)
9.	Пожилые мужчины	от года до 3 лет (3)
10.	Долгожители	55+ лет (8)

Практическое задание 5.4.

Спортсмены делятся на следующие возрастные группы в соответствии с Единой всероссийской классификацией:

Возрастная группа	Возраст
1. Мальчики, девочки	13 - 17 лет (2-3)
2. Юноши, девушки младшего возраста	14 - 19 лет (4-5)
3. Юноши, девушки среднего возраста	14 - 19 лет (4-5)
4. Юноши, девушки старшего возраста	19 лет и старше (6)
5. Юниоры, юниорки	13 - 17 лет (2-3)
6. Мужчины, женщины	до 13 лет (1)

Практическое задание 5.5 Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.6 Составьте комплекс упражнений для развития ловкости в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.7 Составьте комплекс упражнений для развития координационных качеств в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.8 Составьте комплекс упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.9 Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.10 Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики

Практическое задание 5.11 Составьте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств в избранном виде легкой атлетики

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

2 курс, 5 семестр (зачет)

1. «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине»;
2. Скольжение на груди без работы ног – 7 м.
3. Скольжение на груди с работой ног кролем, на задержке дыхания – 12,5 м

4. Скольжение на спине без работы ног – 7 м.
5. Скольжение на спине с работой ног кролем - 25м.
6. Скольжение на груди, ноги дельфин - 12.5 м
7. Скольжение на груди, ноги брасс – 12,5 м
8. Боковое дыхание с гребком одной руки, кроль на груди – 12,5м
9. Раздельная работа рук при плавании кроль на груди – 25м
10. Раздельная работа рук при плавании кроль на спине – 25м
11. Поворот «открытый» при плавании кроль на груди;
12. Поворот «закрытый» при плавании кроль на груди;
13. Поворот «кувырок» при плавании кроль на груди;
14. Поворот «открытый» при плавании кроль на спине;
15. Поворот «кувырок» при плавании кроль на спине;
16. Техника плавания кролем на груди – 50м;
17. Техника плавания кролем на спине – 50 м; Поворот «маятник» при плавании баттерфляй;
18. Поворот «маятник» при плавании брасс;
19. Техника плавания баттерфляй – 25м;
20. Техника плавания брасс – 25м;
21. Плавание избранным способом – 3 мин;
22. Плавание избранным способом - 6 мин;
23. Плавание избранным способом (Тест Купера)– 12 мин;
24. Старт с тумбы (различным способом)
25. Старт из воды
26. Старт с тумбы, прохождение подводной части (различными способами)
27. Старт из воды, прохождение подводной части (различными способами)
28. Участие в соревнованиях по плаванию – 50м в/ст.;
29. Судейство соревнований по плаванию.

3 курс, 6 семестр (зачет)

1. Техника плавания кролем на груди - 50 м.
2. Техника плавания кролем на спине – 50 м.
3. Техника плавания брассом – 25м.
4. Техника плавания дельфином – 25 м.
5. Повороты при различных способах плавания
6. Повороты при прохождении дистанции комплексное плавание – 100м
7. Техника прохождения дистанции комплексным плаванием – 100м;
8. Техника ныряния в длину в ластах с воды – 25м;
9. Техника плавания с трубкой в ластах, ноги кроль – 50м;
10. Техника плавания с трубкой в ластах, ноги дельфин – 50м;
11. Плавание на боку, ноги кроль – 25м;
12. Плавание на боку, работа ног способом «ножницы» - 25м;
13. Техника плавания на боку – 50 м.
14. Техника плавания на брасс на спине – 50м;
15. Ныряние в длину со старта: м- 20 м ж – 15 м
16. Плавание избранным способом 12 минут: м- 500 м ж – 400 м.
17. Ныряние за предметом в глубину с бортика – 4м.
18. Ныряние за предметом в глубину с воды – 4м.
19. Транспортировка различных предметов – 50м;
20. Транспортировка тонущего - 25 м.
21. Освобождение от захватов;
22. Демонстрация приемов спасения тонущего;

23. Комплексный норматив
(25м. произвольным способом + доставание предмета со дна-4м. + транспортировка тонущего-25м.)
24. Проведения занятия по плаванию (начальное обучение) – 45мин.
25. Проведение занятия по плаванию (обучение спортивным способам) – 45мин;
26. Проведение занятия по плаванию (тренировочное занятие) – 45 мин;
27. Проведение занятия аквафитнеса – 25 мин;
28. Проведение занятия для людей с ограниченными возможностями – 45 мин;
29. Участие в учебных соревнованиях - 50 м избранным способом;
30. Судейство соревнований по плаванию.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Задания для проведения урока по подвижным играм:

Подобрать, разработать конспект и провести учебную практику в соответствии с основными положениями теории и методики физической культуры командные и некомандные подвижные игры для детей в соответствии с возрастными особенностями:

- для детей раннего возраста;
- для детей младшей группы;
- для детей средней группы;
- для детей старшей и подготовительной группы;
- игры для развития быстроты в 1-4 классах;
- игры для развития быстроты в 5-9 классах;
- игры для развития быстроты в 10-11 классах;
- для развития ловкости в 1-4 классах;
- для развития ловкости в 5-9 классах;
- для развития ловкости в 10-11 классах;
- для развития силы в 1-4 классах;
- для развития силы в 5-9 классах;
- для развития силы в 10-11 классах;
- для развития выносливости в 1-4 классах;
- для развития выносливости в 5-9 классах;
- для развития выносливости в 10-11 классах;
- для детей в 1-4 классах на переменах;
- для детей в 5-9 классах на переменах;
- для детей в 10-11 классах на переменах;
- для детей в 1-4 классах в спортивно-оздоровительных лагерях;
- для детей в 5-9 классах в спортивно-оздоровительных лагерях;
- для детей в 10-11 классах в спортивно-оздоровительных лагерях;
- на уроке ФК в 1-4 классах с мячами;
- на уроке ФК в 1-4 классах со скакалками;
- на уроке ФК в 1-4 классах с фитболами;
- на уроке ФК в 1-4 классах с обручами;
- на уроке ФК в 1-4 классах с речетативом;
- на уроке ФК при занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол) ;
- на уроке ФК при занятиях легкой атлетикой;
- на уроке ФК при занятиях гимнастикой.

Второй курс, четвёртый семестр (зачёт)

Задания для учебной практики

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

Баскетбол:

Задание 1.

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

Задание 2.

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

Задание 3.

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

Задание 4.

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

Задание 5.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике ведению мяча.

Задание 6.

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

Задание 7.

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

Задание 8.

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

Задание 9.

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

Задание 10.

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

Футбол:

Задание 11.

1. Развитие быстроты движений.
2. Обучение технике ведения мяча.

Задание 12.

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике остановки мяча под подошву, бедром.

Задание 13.

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике остановки мяча грудью, животом.

Задание 14.

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике удара по мячу внутренней частью стопы.

Задание 15.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике удара по мячу серединой подъема.

Задание 16.

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике финта «уходом».

Задание 17.

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике удара внешней стороной стопы.

Задание 18.

1. Развитие силовой выносливости.
2. Обучение технике отбора мяча.

Задание 19.

1. Развитие простой и сложной двигательной реакции.
2. Обучение технике удара по мячу «носком».

Задание 20.

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.
2. Обучение технике остановки мяча бедром в сочетании с ведением мяча.

Волейбол:

Задание 21.

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

Задание 22.

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

Задание 23.

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

Задание 24.

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

Задание 25.

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

Задание 26.

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

Задание 27.

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

Задание 28.

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

Задание 29.

1. Развитие силовой выносливости.
2. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.

Задание 30.

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

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Задания для учебной практики по лыжной подготовке

Разработать конспект урока и провести учебную практику не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку и комплекс ОРУ, в основной части провести обучение технике указанного способа передвижения на лыжах, задачу физического развития решить согласно положений теории и методики развития физических качеств, провести заключительную часть урока.

Задание 1

1. Развитие быстроты.

Обучение технике поворота на месте махом.

Задание 2

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике верхней прямой подачи.

Задание 3

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике одновременного одношажного классического хода.

Задание 4

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике попеременного двухшажного классического хода.

Задание 5

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике преодоления спусков.

Задание 6

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике преодоления подъемов "елочкой", "лесенкой"

Задание 7

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике поворота на месте "переступанием".

Задание 8

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике одновременного бесшажного хода.

Задание 9.

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Обучение технике поворотов на месте прыжком с опорой и без опоры на палки.

Задание 10.

1. Развитие скоростных качеств.
2. Обучение технике поворотов в движении "переступанием"

Задание 11

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике поворота в движении "плугом".

Задание 12

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике поворота в движении "упором".

Задание 13

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике торможения "плугом".

Задание 14

1. Развитие специальной выносливости.
 2. Обучение технике торможения "упором".
- Задание 15
1. Развитие гибкости.
 2. Обучение технике четырехшажного классического хода.
- Задание 16
1. Развитие силы мышц ног.
 2. Обучение технике одновременного двухшажного классического хода.
- Задание 17
1. Развитие скоростных качеств.
 2. Обучение технике преодоления неровностей.
- Задание 18
1. Развитие силы мышц рук.
 2. Обучение технике одновременного одношажного конькового хода.
- Задание 19
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
 4. Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода.
- Задание 20
1. Развитие ловкости.
 2. Обучение технике попеременного конькового хода.
- Задание 21
1. Развитие быстроты.
 2. Обучение технике полуконькового хода.
- Задание 22
1. Развитие скоростных качеств.
 2. Обучение технике переходов с попеременных классических на одновременные.
- Задание 23
1. Развития ловкости.
 2. Обучения технике переходов с одновременных классических на попеременные.
- Задание 24
1. Развитие общей выносливости.
 2. Обучение технике конькового хода с махами руками.
- Задание 25
1. Развитие силы.
 2. Обучение технике поворота переступанием в движении.
- Задание 26
1. Развитие силы рук.
 2. Обучение технике поворота на параллельных лыжах
- Задание 27
1. Развитие ловкости.
 2. Обучение технике преодоления подъема "полуёлочкой".
- Задание 28
1. Развитие силы мышц туловища.
 2. Обучение технике конькового хода без махов руками.
- Задание 29
1. Развитие ловкости.
 2. Обучение технике торможения соскальзыванием.
- Задание 30
1. Развитие гибкости.
 2. Обучение технике преодоления подъема попеременным коньковым ходом.

Раздел 6. САМООБОРОНА

1. Методика выполнения акробатических упражнений: группировки; кувырок вперед, назад.
2. Методика выполнения акробатических упражнений: кувырок через плечо; колесо.
3. Методика выполнения самостраховки при падении на правый и левый бок.
4. Методика выполнения самостраховки при падении на спину.
5. Методика выполнения самостраховки при падении живот.
6. Методика выполнения самостраховки через препятствие, в движении.
7. Методика выполнения броска через бедро.
8. Методика выполнения броска поворотом с захватом руки на плечо.
9. Методика выполнения броска с захватом двух ног спереди.
10. Методика выполнения броска «боковой переворот».
11. Методика выполнения броска задней подножкой с захватом рукава и отворота.
12. Методика выполнения броска задней подножкой с захватом ноги.
13. Методика выполнения броска передней подножкой с захватом рукава и отворота.
14. Методика выполнения броска передней подножкой с захватом рукава и отворота.
15. Методика выполнения броска поворотом с захватом рукава и ноги изнутри «мельница».
16. Методика выполнения броска боковая подсечка.
17. Методика выполнения броска передняя подсечка.
18. Методика выполнения защит от ударов ног в положении на коленях, на спине, перекатом с живота.
19. Методика выполнения удержание в положении лежа сбоку.
20. Методика выполнения удержание со стороны груди, головы, поперек туловища.
21. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки через предплечье.
22. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки внутрь.
23. Методика выполнения болевых приемов на руки: рычаг руки, прогнувшись с захватом ее между ногами.
24. Методика выполнения болевых приемов на руки: узел руки.
25. Методика выполнения болевых приемов на ноги: ущемление ахиллова сухожилия; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы; узел ноги.
26. Методика выполнения болевых приемов на ноги: рычаг колена.
27. Методика выполнения болевых приемов на ноги: ущемление икроножной мышцы.
28. Методика выполнения ударов руками: прямой удар правой рукой в туловище, в голову.
29. Методика выполнения ударов ногами: прямой удар впередистоящей ногой с места.
30. Методика выполнения защит уклоном; нырком; подставкой ладони; подставкой предплечья; сбивом ладонью.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или Раздел	Код Контролируемых компетенций	Номер Зачётного/зачётного/ экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер Зачётного/зачётного/экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
Раздел 1. ГИМНАСТИКА					
<i>2 семестр (зачёт)</i>					
Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»					
	Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	ОПК-1. ОПК-3.	1-6,12	16-20	20-30
	Тема 1.2. История развития гимнастики в России	ОПК-1.	3-4	-	-
Раздел 2. Терминология					
2	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	ОПК-1. ОПК-3.	13-15,19-22	1-5	1-19
Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения					
3	Тема 3.1. Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	15-17,25,34-35	21-30	1-17
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	19	21-30	20-24
	Тема 3.3. Упражнения художественной	ОПК-1. ОПК-3.	26	21-30	18-19

	гимнастики				
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	9-11	21-30	20-24
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	ОПК-1. ОПК-10.	7-8	-	-
	Раздел 4. Методика развития физических качеств				
	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике	ОПК-1. ОПК-10.	27-29	21-30	1-6
	Раздел 5. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям				
5	Тема 5.1. Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	23-24	21-30	20-24
	Раздел 6. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе				
6	Тема 6.1. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	ОПК-1. ОПК-10.	37-40	21-30	1-30
3 семестр (зачёт)					
	Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»				
1	Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	ОПК-1. ОПК-10.	3	16-20	26,29
	Тема 1.2. История развития гимнастики в России	ОПК-1.	-	-	-
	Раздел 2. Терминология				

	Тема 2.1.Гимнастическая терминология	ОПК-1. ОПК-3.	13-39	1-5	12-25
Раздел 3.Средства гимнастики и методика их проведения					
	Тема 3.1.Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	11-12	21-30	1-11
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10.	1-2,13	21-30	12-25
	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики	ОПК-1. ОПК-10.	14	21-30	27
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10	13-39	21-30	12-25
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	ОПК-1. ОПК-3.	-	-	-
Раздел 4.Методика развития физических качеств					
	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике	ОПК-1. ОПК-3.	5-7,11-12	21-30	1-11,30
Раздел 5.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям					
	Тема 5.1.Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10	20-39	21-30	12-25
Раздел 6.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе					
	Тема 6.1.Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	ОПК-1. ОПК-3. ОПК-10	5-10	21-30	1-30

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
1 курс, 1 семестр (зачет)					
1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики					
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология. 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	2,3,4	Кейс 1	Кейс1
2	1.3. История развития легкой атлетики в России и в мире	ОПК-1	1	Кейс1	Кейс1
2. Основы техники видов легкой атлетики					
3	2.1. Основы техники ходьбы и бега	ОПК-3	39,40	Кейс 3	Кейс3
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения					
4	3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	12, 19, 30	Кейс 3	Кейс3
5	3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	9,20, 32	Кейс 3	Кейс3
6	3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	8,18, 31	Кейс 3	Кейс3
7	3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	11, 22, 33	Кейс 3	Кейс3

8	3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	11, 22, 33	Кейс 3	Кейс3
9	3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	10, 21, 35	Кейс 3	Кейс3
4. Учебная практика					
10	4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	5,6	Кейс 2	Кейс2
11	4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	5,6	Кейс 2	Кейс2
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике					
12	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	28, 30-33	Кейс 4	Кейс4
1 курс, 2семестр (зачёт)					
2. Основы техники видов легкой атлетики					
13	2.2. Основы техники метаний	ОПК-3	41	Кейс 3	Кейс3
14	2.3. Основы техники прыжков	ОПК-3	42	Кейс 3	Кейс3
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения					
15	3.7. Анализ техники эстафетного бега 4х100м и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	13, 23, 34	Кейс 3	Кейс3
16	3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	17, 24, 38	Кейс 3	Кейс3

17	3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	15,27, 37	Кейс 3	Кейс3
18	3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	16, 26, 36	Кейс 3	Кейс3
19	3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	14, 25, 35	Кейс 3	Кейс3
4. Учебная практика					
20	4.3. Урок по легкой атлетике	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	6	Кейс 2	Кейс2
21	4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	6	Кейс 2	Кейс2
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике					
22	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	28, 29, 30-38	Кейс 4	Кейс4
2 курс 3 семестр (зачёт)					
4. Учебная практика					
23	4.3. Урок по легкой атлетике	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	1, 2, 13-35	Кейс 2	Кейс2
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения					
24	3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	21, 32,41	Кейс 3	Кейс3
25	3.13. Легкоатлетические многоборья. ФВСК ГТО	ОПК-1 ОПК-3	5,6,7,8, 13-18, 20-30, 32-35, 46	Кейс 3	Кейс3

		ОПК-10			
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике					
26	5.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетике. Организация тестирования физической подготовки ФВСК ГТО	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	36-46	Кейс 4	Кейс4
6. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики					
27	6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	ОПК-1 ОПК-3	9-12	Кейс 5	Кейс5
28	6.3. Методика проведения занятий по легкой атлетике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами	ОПК-1 ОПК-3	3,4	Кейс 5	Кейс5
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ					
3 курс					
1	1. Общие вопросы теории плавания				
	1.1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	1-5		
	1.2. Техника безопасности плавания	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	6	1-3	
	2. Техника спортивных способов плавания				
	Тема 2.1. Основы техники плавания	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	8-12	6-8	1-3
2	Тема 2.2. Особенности занятием плаванием с	ОПК-1 ОПК-3	7, 18-20	4, 5	7-9

	различным контингентом	ОПК-10			
	Тема 2.3. Основы техники и методика обучения плаванию	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	15-17	11-13	4-6
	Тема 2.4. Факторы, предопределяющие содержание и эффективность обучения плаванию	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	21-26	9-10	10-11
	Тема 2.5. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс)	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	27-30	14	13
	Тема 2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	13,14	28-30	14-15
3. Теоретические и методические основы обучения и тренировки в плавании					
3	Тема 3.1. Прикладное плавание	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	27-30	17,18	12
	Тема 3.2. Реализация основных принципов обучения в учебном процессе, эволюция обучения методике плавания	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	21-26	21-23	16
	Тема 3.3. Средства и методы обучения плаванию	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	18-20	19,20	20-22
	Тема 3.4 Методика обучения плаванию	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	7-9	24	17
	Тема 3.5. Игры в обучении	ОПК-1	10	26	23

	плаванию	ОПК-3 ОПК-10			
4	4. Теория и методика оздоровительного плавания				
	Тема 4.1. Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	11-13	25	18,19
	Тема 4.2. Оздоровительно-реабилитационное плавание	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	1-3	27	24-26
5	5. Организация и проведение соревнований по плаванию				
	Тема 5.1. Организация соревнований и массовых праздников на воде	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	4-6	15	27,28
	Тема 5.2. Организация обучения плаванию в естественном водоёме	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	14-17	16	29,30
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ					
<i>2 семестр (зачёт)</i>					
1.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Тема 1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	ОПК-1	1-8, 30	1-2	
	Тема 1.2. Подвижные игры в дошкольном учреждении.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	9-13, 30	3-10	1-4
	Тема 1.3. Подвижные игры на уроках физической культуры в	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	14-22, 30	11-18	5-27

	школе.				
	Тема 1.4. Подвижные игры во внеурочных формах работы (перемены, спортивные секции). Подвижные игры в детском оздоровительном лагере.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	23-30	19-30	28-30
	Тема 1.5. Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	10-13,15-17, 23-28	3-30	1-30
<i>4 семестр (зачет)</i>					
	БАСКЕТБОЛ Тема 2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	1-4		
	Тема 2.2. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.	ОПК-1 ОПК-3	14		1-10
	Тема 2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.	ОПК-1 ОПК-3	5-13	3-10	1-10
	Тема 2.4. Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	5-13	3-10	1-10
	ФУТБОЛ	ОПК-1	15-19		

	Тема 3.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола)	ОПК-3 ОПК-10			
	Тема 3.2. Теория и методика развития физических качеств у футболистов.	ОПК-1 ОПК-3	27		11-20
	Тема 3.4. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.	ОПК-1 ОПК-3	20-25	12,15-16	11-20
	Тема 3.5. Форма учебно-тренировочной работы по футболу. Конспект занятия по футболу.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	19-25	11, 13-14, 17-20	11-20
	ВОЛЕЙБОЛ Тема 4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	28-32		
	Тема 4.2. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.	ОПК-1 ОПК-3	40		21-30
	Тема 4.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.	ОПК-1 ОПК-3	33-39	21-22, 24, 26, 28	21-30
	Тема 4.5. Форма учебно-	ОПК-1	33-39	23,25,27,29-30	21-30

	тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу.	ОПК-3 ОПК-10			
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
<i>1 курс, 2 семестр (зачёт)</i>					
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	1-5		
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	6-9	12-18	
3	Основы техники способов передвижения на лыжах	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	10,11	1-3, 19-23	1-10
4	Методика обучения способам передвижения на лыжах.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	12-26	4-6, 25-30	11-25
5	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	27-30	7-11, 24	26-30
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)					
3.1 Основы теории и методики самообороны					
	3.1.1 Основные теоретические и методические аспекты самообороны.	ОПК-1	1-4, 7-9, 12-13, 25-30	1-30	1-30
	3.1.2. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях.	ОПК-10	5-6, 10-11, 14-24	1-30	1-30
3.2 Общие основы техники приемов самообороны, методика и технология обучения					
	3.2.1 Техника освобождения от захватов.	ОПК-3	16-21, 25-28	7-17	4, 9, 11, 13, 16, 19, 21-22, 25, 28-29

	3.2.2 Техника защиты от ударов руками и ногами.	ОПК-3	26-30	18, 28-30	2,6, 10, 23, 27
	3.2.3 Техника бросков в стойке.	ОПК-3	26-28	1-17	1-30
	3.2.4 Техника приемов борьбы лежа.	ОПК-3	15,19, 26-28	19-27	1-30
	3.2.5 Защиты от ударов подручными средствами.	ОПК-3	26-28	1-30	1-30
	3.2.6 Женская самооборона.	ОПК-3	13,14,16,17,24	1-30	1-30
	3.2.7 Удары колюще – режущим оружием.	ОПК-3	26-28	7-30	7-8, 24, 30
	3.2.8 Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием.	ОПК-3	20	7-30	9, 15, 18, 20

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

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

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

1. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики: учебник-схемокурс / Е.А. Широбакина, В.В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/233190>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с.

3. Гимнастика и методика преподавания: учебник /редактор В.М. Миронов. – Москва: ИНФРА-М, 2015.-335с.
4. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика): учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.
5. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.А. Манойлов, Е.Н. Медведева. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013.- 161 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт].-URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279194>.(дата обращения 16.04.2020).-Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.
7. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / В.Н. Тихонов. – Малаховка, 2012. – 318 с.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - Москва: Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)
2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие / А.В. Козлов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания: монография / А.В. Козлов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Малаховка: МГАФК,

2014 // Электронная библиотека вузов ФК.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.]; редактор А.А. Литвинов. - Москва : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.

2. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 37 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

4. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.

4а. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/639786> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 152 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html> .. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва: Советский спорт, 2013. – 536 с.

7. Голомазов, С. В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва: ТБТ Дивизион, 2013. – 44 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html> (дата обращения: 04.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа [и др.]. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с.// ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Волейбол: энциклопедия. – Москва: Спорт; Человек, 2016. – 624 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57789.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. – Москва: Физкультура, образование, наука.– 2009. – 359 с.

11. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта.– Великие Луки, 2019. – 132 с.

11а. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. –

Великие Луки, 2019. – 132 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714067> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.

13. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Баянкина, Д.Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина, О.В. Баянкин. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2019. — 180 с. // ЭБС IPR BOOKS :сайт. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102751.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие ВЛГАФК. – Великие Луки. 2016. – 144 с.

3. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; редактор Е.В. Вьяльбе. – Москва, 2018. – 122 с.

6. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. –Омск :СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

8. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки :утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 с. // ЭБС IPR BOOKS :сайт. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87569.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие / В.А. Барташ. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/35520.html> (дата обращения: 21.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - Москва: Дашков и К, 2016. - 456 с.
3. Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учебно-методическое пособие / А.Ю. Бурлаков, А.Х. Талибов, В.А. Морозов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны: учебное пособие / С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. - 108 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33434.html> (дата обращения: 21.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - Москва: Дашков и К, 2015. - 496 с.
6. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Человек, 2013. - 288 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/27626.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
7. Рукопашный бой - важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии: учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. - 120 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62658.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: учебное пособие / Т.Ю. Денщикова [и др.]. - Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2015. - 364 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63030.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре: методические указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун. - Оренбург : ОГУ, 2012. - 45 с. // ЭБС РУКОНТ. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/177988> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.И. Кайдаш. - Малаховка: МГАФК, 2015// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В.Я. Кудлин, Н.Я. Захарова. - Малаховка : МГАФК, 2015// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Купцова, В.Г. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока по гимнастике / В.Г. Купцова. -Оренбург: [Б.и.], 2016. - 55 с.// ЭБС РУКОНТ. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353127> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ. и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 101 с. // ЭБС РУКОНТ. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640989> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. – 2-е изд. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2013. – 124 с. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87023.html>. (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / ред. Ж.В. Никулина. – Великие Луки; Москва: Издательство «Перо», 2019. – 321 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714071>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина; под редакцией А. В. Чудиновских. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 68 с. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65921.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. – Великие Луки, 2013. – 112 с.

1а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. – Великие Луки, 2013. – 112 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279195>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. – Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. – 135 с.

2а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. – Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. – 135 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279254>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту: учебное пособие / В. И. Тихонин. — Волгоград : ВГАФК, 2012. – 146 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/233151>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков.- Москва: Советский спорт, 2015. - 156 с.// ЭБС IPRBOOKS[сайт]. -URL: <http://www.iprbookshop.ru/40927.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Спорт, 2016. — 208 с. // ЭБС IPRBOOKS[сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>.. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва : Спорт, 2016. — 234 с. // ЭБС IPRBOOKS[сайт]. -URL: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>. (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
7. Практикум по лёгкой атлетике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физкультурной направленности / И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов, Н.Н. Селиверстова. - 2012. - 176 с. // ЭБС РУКОНТ. -URL: <https://lib.rucont.ru/efd/242672>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта.Легкая атлетика: утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. (дата обращения 16.04.2020).
9. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - Москва: Спорт, 2016. - 240 с.
- 9а. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие/ Е.П.Врублевский. —Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 240 с.— // ЭБСИPRBOOKS[сайт]. -URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. Легкая атлетика: энциклопедия в 2-х томах / автор-составитель В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - Москва: Человек, 2013. - 832 с. : ил.
11. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: учебно-методическое пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с.
- 11а.Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: учебно-методическое пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с. // ЭБС РУКОНТ. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/258608>.– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич. - Омск : СибГУФК, 2012. - 184 с.
2. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания: учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева. - Омск : СибГУФК, 2010. - 152 с.
3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций: учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.

4. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания: учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск : СибГУФК, 2008. – 89 с.
5. Плавание: техника, методика обучения и тренировка: курс лекций: учебное пособие / А.Ю. Александров, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева [и др.]. - Ч.1. - Малаховка: МГАФК, 2016// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник / редактор О.В. Новосельцев. - 2-е изд. с изм. и доп. –Санкт-Петербург: ВИФК, 2014. - 608 с.
7. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию: курс лекций / В.А. Дрокова. - Хабаровск: ДВГАФК, 2014// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/284521>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

8. Смолин, Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/ Ю.В. Смолин. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. – 56с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html> .– Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие/ Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 40 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>.– Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. Левченко, Е. С. Футбол: учебное пособие / Е. С. Левченко. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 159 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63028.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
11. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол: планы уроков / О.Б. Лапшин. – Москва: Человек, 2018. – 256 с.
12. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2015. – 88 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html> . – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, М.П. Иванов. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. – 62 с.
- 3.Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учебное пособие / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. – Москва: Физическая культура, 2014. – 106 с.
- 4.Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5.Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112.

6.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.Раменская, Т.И. Тактика современных лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская, Т.М. Гераскин // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции / редакторы В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 128-136.

Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)

1. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Г.В. Тягунов [и др.]. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. - 236 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/68224.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - Москва: Дашков и К, 2013. - 456 с.

3. Зиамбетов, В.Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В.Ю. Зиамбетов. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 54 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/50099.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Катанский, С. Теория и практика рукопашного боя / С. Катанский, Т. Касьянов. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 1112 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/77244.html> . – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Махов, С.Ю. Формирование навыков личной безопасности студентов вуза средствами штурмового рукопашного боя: монография / С.Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020.— 76 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95435.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 136 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79033.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

1. Федерация Спортивной Гимнастики России: сайт. – Москва: 2006-2017. - URL: <http://sportgymrus.ru/>.

2. Международная федерация гимнастики: сайт. – LAUSANNE. - <http://www.fig-gymnastics.com/site/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство

спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru>.

4. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.olympic.ru>.

5. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.paralymp.ru>.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Министерство образования и науки Российской Федерации: [сайт]. – URL: <http://mon.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Рособразования: [сайт]. – URL: <http://www.ed.gov.ru/>.

3. Информационный портал Sportbox: [сайт]. – URL: [www.http://news.sportbox.ru/](http://www.sportbox.ru/).

4. Информационный портал Мир легкой атлетики: [сайт]. – URL: [www.http://mir-la.com/](http://www.mir-la.com/).

5. Спорт Sports: [сайт]. – Режим доступа: [http://www.sports.ru/others/skiing /](http://www.sports.ru/others/skiing/).

6. ФизкультУРА: [сайт]. – URL: <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/188/>.

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru>.

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт.- Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Всероссийская федерация волейбола: сайт. – URL: <http://www.volley.ru/>.

2. Всероссийская федерация баскетбола: сайт. – URL: <https://russiabasket.ru/>.

3. Российский футбольный союз: сайт. – URL: <https://rfs.ru/>.

4. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт.– URL: <http://www.teoriya.ru/ru>.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru>.

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru>.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. Культура физическая и здоровье:научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html>.

Федерация лыжных гонок России: сайт. – Москва, 2009 – . – URL:

Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)

1. МЧС России: Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий: официальный сайт. – URL: <http://www.mchs.gov.ru>

2. ОБЖ. Безопасность жизнедеятельности школы: сайт. – 2020. - URL: <http://kuhta.clan.su/>.

3. Всероссийская федерация САМБО: сайт. – Москва, 2003 – . – URL: <http://sambo.ru/>

7.3. Программное обеспечение

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

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

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

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межатраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 16.04.2020).. – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Webofscience: наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций: сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

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

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения 16.04.2020).
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения 16.04.2020).
3. Большая бесплатная библиотека: сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения 16.04.2020).
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 16.04.2020).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 16.04.2020).
6. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения 16.04.2020).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
------------------------------------	------------------------------------

и помещений для самостоятельной работы	и помещений для самостоятельной работы
Раздел 1. ГИМНАСТИКА	
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Аудитория № 212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические - 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная, удлинитель, вешалки – 1 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 2 шт., шкаф двухстворчатый – 1 шт. Большой калипер – 1 шт. Сенсорный гониометр- 1 шт. Электронные весы - 1 шт. Гониометр – 1 шт. Измеритель подкожного жира – 1 шт. Учебно-наглядные пособия (Плакаты-таблицы) – 5 штук
Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт. Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт. Пояс сальтовый – 1 шт.

	Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы- – 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт. Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт. Столы – 2 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Медицинбол - 15 шт. Мяч гимнастический - 15 шт. Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
Аудитория №501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 510, мышь компьютерная Беговая дорожка Smooth 6.25e Тензометрическая платформа –1 шт.
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Акустика 2122 EVMBS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон MCC3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060

	(переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт. Биометрический комплекс «Видеоанализ Биософт - 3D»– 1 шт. Блок сбора биомеханической информации – 1 шт. Видеокамера инфракрасная на штативе – 2 шт. Лампа инфракрасная на штативе – 2 шт. Электромиограф 8 канальный – 1 шт. Ширма фоновая с 2 штативами – 1 шт. Штатив калибровочный – 1 шт. Набор маркеров – 1 шт. Системный блок (переносной) – 1 шт. Монитор Samsung 17 (переносной) -1шт. Компьютерная мышь – 1 шт. Клавиатура – 1 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт. Стойка для штанги встроенная – 2 шт. Стойка под диски – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт.
Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2 ×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Круг для толкания ядра – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра – 1шт. Стол-подставка для ядер – 1 шт. Круг для метания диска – 1 шт. Сетка защитная – 1 шт. Стол-подставка для дисков – 1 шт. Барьеры соревновательные -40 шт. Скамья-лестница для судей-1 шт. Короб для упора шеста – 1 шт. Стойка для прыжков с шестом соревновательная – 1 пара

	Яма для прыжков в длину и тройным – 1 шт. Планка для отталкивания в прыжков в длину и тройным (съёмная) – 2 шт. Перекладина двухуровневая – 1 шт.
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Ядро соревновательное 3/85 кг – 3шт. Ядро соревновательное 4/100 кг – 3шт. Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт. Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт. Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт. Шест – 6 шт. Диск соревновательный 1 кг – 3 шт. Диск соревновательный 2 кг – 3 шт. Диск тренировочный 1 кг – 14 шт. Диск тренировочный 2 кг – 30 шт. Молот соревновательный 4 кг – 3 шт. Молот соревновательный 7,26 кг – 3 шт. Молот тренировочный 4 кг – 3 шт. Молот тренировочный 7,26 кг – 3 шт. Граната для метания 500 г – 25 шт. Граната для метания 700 г – 25 шт. Мяч для метания – 50 шт. Копье соревновательное 600 г – 7 шт. Копье соревновательное 800 г – 7 шт. Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт. Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт. Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Планка для прыжков высоту – 3 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Стойка для прыжков в высоту тренировочная – 2 пары Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Эстафетные палочки – 30 шт. Планка для прыжков с шестом – 1 шт. Акустика 2122 EVMBS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон МСС3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060 (переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Рулетка 10 м – 2 шт.

	Рулетка 30 м – 1 шт. Рулетка 50 м – 1 шт. Секундомер электронный TorresStopwatch – 6 шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ	
Бассейн №311 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Чаша бассейна: длина 25м; ширина 15м; глубина на мелкой части 1.25 м., на глубокой 3.90 м; 6 дорожек. Резиновые ковры (покрытие обходных дорожек)- 8 шт(0.9 м.х10м.) Вышки для прыжков -2шт.высотой 3м. и 5м. Стартовые тумбы-6шт. Стойки сигнальные с флажками поворотной зоны-2 пары. Стойки сигнальные 15 метровой зоны со шнуром фальстата-1 пара. Электронное табло (старт-финиш) полуавтоматическое с ручной остановкой времени-1шт. Настенные секундомеры-2 шт. Секундомеры ручные-6шт. Круг спасательный-3шт. Шест спасательный-3 шт. Свисток-6 шт. Ворота для водного поло-2шт. Дорожка Разделительная-6шт. Корзины для инвентаря-5шт. Корзины с крышкой-2шт. Пьедестал для награждений-1шт. Скамья-8шт. Стеллаж для мячей-3 шт. Стеллаж для инвентаря-5шт. Стеллаж передвижной-2шт. Тренажёр «Хюттеля-Мартенса»-1шт. Скамья для тренажёра-1 шт Персональный компьютер-2 шт. Копировальный аппарат Куосера-1 шт.

	Тренажёр для плавания-1шт. Усилитель-1шт. Штанга-1шт. Стол пластиковый-3шт. Стол-парты(3-х местные)-10 шт. Стулья-30шт. Инвентарь для плавания: доска большая-30 шт.; доска малая-30 шт.; доска-колобашка-40шт.; нудл (1.6 м.)-40 шт.; аквагантели-30 шт.; аквадиски-30 шт.; ласты «дельфин»-30 пар; ласты для брасса-25 пар; кистевые лопаточки-30 пар; антилопаточки-20 пар; тренажёр для предплечья «восьмёрки»-30 пар; аквапояс-36 шт.; мячи для водного поло-3шт.; мячи резиновые-15 шт.
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
Аудитория для лекций, семинарских и методических занятий №402 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Стол-ученические – 10 шт.; Стулья-ученические – 30шт.; Посадочных мест – 30; Стол для преподавателя – 1 шт.; Стул для преподавателя – 1 шт.; Доска информационная пластиковая - 123х153см - 1 шт.; Экран для видеопроектора 243х151см - 1 шт.; Переносной мультимедиа проектор Panasonic PT –PT-P1SDE – 1шт.; Переносной ноутбук ACCER -1 шт.; Монитор SAMSUNGSynsMaster 720N - 1 шт.; Персональный компьютер Р-III – 1 шт.; Клавиатура Sven – 1шт; Мышь компьютерная – 1шт; Сканер – HPScanjetG 4010 - 1 шт.; Принтер KYOCERATK -170 (чёрно-белый) – 1 шт.; Принтер HPDeskjet (цветной) – 1шт; Телевизор – DAEWOO – 1 шт.; Тумба под телевизор – 1 шт.; DVDBBK - 1 шт.; Видеоплеер SONI -1шт.; КолонкаXLINESOUNDSPG – 1599 – 1 шт.; Микрофон SHURESM 58 – 1шт;

	Колонки компьютерные Genius – 1 шт.; Приставка SAMSUNG DSBB270 – 1 шт.; Трибуна для докладчика – 1 шт. Лицензия № 42024904 от 09.04.2007 Windows XP "Центр регионального планирования, АНО" Лицензия № 43246213 от 21.12.2007
Зал спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Площадка баскетбольная с разметкой 28x15 м. – 1 шт.; Площадка волейбольная с разметкой – 18x9 м. – 2 шт.; Площадка мини-футбольная с разметкой 40x20м. – 1 шт.; Ворота мини-футбольные – 2 шт.; Стойки волейбольные – 4 шт.; Тренажеры для тренировки волейбольных передач – 2 шт.; Щиты баскетбольные с кольцами – 7 шт. (2 игровых с мягкой защитой, 5 тренировочных); Тумбы прыжковые – 4 шт.; Маты гимнастические – 6 шт.; Скамейки – 22 шт.; Вышка судейская для волейбола – 1 шт.; Табло – 1 шт.; Мини-табло счетчики для 24 секунд – 2 шт.
Инвентарная зала спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Шкаф двустворчатый – 11 шт.; Мячи волейбольные – 10 шт.; Мячи мини-футбольные – 10 шт.; Мячи баскетбольные – 30 шт.; Мячи набивные: - 5кг. – 5 шт.; - 3кг. – 7 шт.; Мячи теннисные – 20шт.; Скакалки – 15 шт.; Конусы пластмассовые разноцветные – 12 шт.; Стойки деревянные - 10 шт.; Корзина для мячей – 1 шт.; Защитные маты для в/б стоек – 2 шт.; Сетка волейбольная – 2 шт.; «Макивара» защита для силовых упражнений баскетболистов – 2 шт.; Манекен защитника (баскетбол) – 2 шт.; Тренировочная лестница 6 м. – 1 шт.; Тренировочная лестница 10 м. – 1 шт.; Тренажеры для увеличения прыжка JumpSole - 10 пар; Силовые тренажеры – 4 шт.;

	Барьеры, регулируемые по высоте – 6 шт.; Балансировочные подушки - 5 шт.; Эспандеры – 15 шт.; Утяжелители для ног – 5 шт.; Насос (электрический) – 1 шт.; Столы для настольного тенниса – 4 шт.; Сетки для настольного тенниса – 4 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 11 шт.; Мячи для настольного тенниса – 15 шт.; Ящик с номерами волейбольный для замены игроков – 1 шт.; Ящик с номерами баскетбольный для замены игроков – 1 шт.; Манишки одноцветные – 10 шт.; Полотеры для вытирания площадки – 2 шт.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
Лекционная аудитория с мебелью № 217 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	132 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная; Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Вешалки – 3шт., трибуна.
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцветивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт., сетка оградительная 20 м. – 18 шт., колья металлические – 50 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного оборудования № 108 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3	Лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, лыжероллеры – 30 пар, шлем роллиста – 7 шт., чехлы для лыжероллеров – 3 шт., лыжный комплект (лыжи, ботинки, палки,

	крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1 шт., пассатижи -1 шт., насос – 1 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., комплект мазей держания - 20 шт., комплект мазей скольжения – 20 шт., утюг для подготовки лыж – 2 шт., стеллажи для инвентаря -3 шт., пирамида для лыж – 6 шт., шкаф – 1 шт., комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп., накатка
Раздел 6. САМООБОРОНА (САМБО)	
Учебная аудитория № 506, здание учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	14 посадочных мест, стол ученический - 7шт.; стул - 16 шт.; стол преподавателя - 1 шт.; тумба под видеотехнику - 1 шт.; доска магнитно-маркерная (100x150 см.); телевизор «JVS», модель: 74STS; видеоплеер «LG», модель: 415; переносной мультимедийный проектор BenQ MP 523 с дистанционным пультом, переносной ноутбук «HPcompad», модель: 8710P; приёмное устройство «SuntoTeamPad - 59944»; весы медицинские ВЭН - 150 - 8500 - 2 шт.; видеокамера «Panasonic», модель:VDR - D230 - 1 шт.; проекционный экран (переносной); мышь компьютерная
Зал единоборств № 303, здание учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Ринг боксёрский - 10x10 м; ковёр для борьбы с покрышкой - 12x12 м - 2 шт.; табло информационное электронное - 2 шт.; мешок боксёрский - 12 шт.; подушка боксерская настенная - 6 шт.; куртки для борьбы самбо - 10 шт.; перчатки боксёрские - 8 пар; перчатки снарядные - 10 пар; лапы боксёрские - 8 пар; лапа большая - 4 шт.; шлем боксёрский - 4 шт.; защита на голень - 6 пар; защита на пах - 6 шт.; скакалка гимнастическая - 15 шт.; мат гимнастический - 2 шт.; мяч утяжелённый - 3 шт.; штанга с блинами (вес 80 кг.); гиря (вес 16 кг.) - 2 шт.; гантели (вес 5 кг.) - 2 пары; гантели (вес 10 кг.) - 1 пара; гантели (вес 18 кг.) - 1 пара; перекладина гимнастическая навесная - 6 шт.; брусья гимнастические навесные - 2 шт.; канат для лазания - 4 шт.; покрышка автомобильная для отработки ударов - 1 шт.; кувалда металлическая для отработки

	ударов - 2 шт.; резиновые амортизаторы - 2 шт.; манекен борцовский (вес 50 кг.) - 1 шт.; секундомер электронный - 3 шт.; свисток судейский - 2 шт.; медицинская
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к.	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

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

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
Раздел 1. ГИМНАСТИКА				
1 курс, 2 семестр				
1	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа - лекция	Да
2	Гимнастическая терминология	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа - лекция	Да
3	Содержание и методика проведения ОРУ, строевых	Специально оборудованная лекционная аудитория с	2 часа - лекция	Да

	и прикладных упражнений.	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.		
4	Гимнастическая терминология, ОРУ и методика проведения	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа – практич. занятие	Нет
5	Гимнастическая терминология. ОРУ и методика проведения.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа – практич. занятие	Нет
6	Гимнастическая терминология, средства гимнастики и методика их проведения Контрольная работа №1 по теме «Гимнастическая терминология».	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка	2 часа – практич. занятие	Нет
7	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические	2 часа – практич. занятие	Нет
8	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка	2 часа – практич. занятие	Да
9	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Да
10	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Да

11	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Нет
12	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно опорного прыжка	2 часа – практич. занятие	Да
13	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, акробатические, прикладные упражнения, упражнения х/г)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Да
14	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, акробатические, прикладные упражнения, упражнения х/г).	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Да
15	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения, ОРУ, акробатические, прикладные упражнения х/г). Контрольная работа №2 по теме «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений»	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Нет
16	Средства гимнастики и методика их проведения (строевые упражнения,	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки	2 часа – практич. занятие	Нет

	ОРУ, акробатические, прикладные упражнения (художественной гимнастики)	гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно		
17	Средства гимнастики и методика их проведения (ОРУ, акробатические, прикладные упражнения на гимнастических снарядах).	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Нет
18	Средства гимнастики и методика их проведения (ОРУ, акробатические, прикладные упражнения на гимнастических снарядах)	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Нет
	Теоретический зачет			
2 курс, 3 семестр				
1	Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа - лекция	Да
2	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	2 часа - лекция	Да
3	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Гимнастическая терминология. Упражнения х/г., на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
4	Содержание и методика	Гимнастические палки,	2 часа –	Да

	проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Гимнастическая терминология. Упражнения х/г., на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Контрольная работа №1 по теме «Техника и технология обучения гимнастическим упражнениям»	мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	практическое занятие	
5	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Гимнастическая терминология. Упражнения х/г., на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
6	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Гимнастическая терминология. Упражнения х/г., на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
7	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения х/г, на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да

	и проведения урока по гимнастике в школе.			
8	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения х/г, на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
9	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. Упражнения х/г, на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
10	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Контрольная работа №1 по теме «Физические качества и методика их развития в гимнастике»	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практич. занятие	Да
11	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
12	Упражнения на гимнастических снарядах и	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка,	2 часа – практическое	Да

	опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока бпо гимнастике в школе.	гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	е занятие	
13	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
14	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
15	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
16	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Контрольная работа №2 по теме «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе»	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
17	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да

	упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно		
18	Упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Вольные и акробатические упражнения. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Гимнастические палки, мячи, шведская стенка, гантели, обручи, скамейки гимнастические, конь гимнастический для опорного прыжка, перекладина, разновысотные брусья, бревно	2 часа – практическое занятие	Да
Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
	<i>1 курс, 1 семестр</i>			
1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики				
1	1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология. 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч.	Да
2	1.3. История развития легкой атлетики в России и в мире		Лекция 2 ч.	Да
2. Основы техники видов легкой атлетики				
3	2.1. Основы техники ходьбы и бега	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие 4 ч.	Да
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения				
4	3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
5	3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки,	Практическое занятие 4 ч.	Да

		шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)		
6	3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения <i>Контрольная работа №1 по теме «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на разные дистанции»</i>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
7	3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
8	3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
9	3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
4. Учебная практика				
10	4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология <i>Контрольная работа №2 по теме «Урок – основная форма занятий по легкой атлетике»</i>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 2 ч.	Да
11	4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник,	Практическое занятие 12 ч.	Да

		снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)		
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
12	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком Сектора с оборудованием и инвентарем по видам многоборья и/или тестов	Практическое занятие 2 ч.	Да
	Итого за 1 семестр			
	1 курс, 2 семестр			
2. Основы техники видов легкой атлетики				
13	2.2. Основы техники метаний	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч.	Да
14	2.3. Основы техники прыжков Контрольная работа №3 по теме «Основы техники видов легкой атлетики»	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч.	Да
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения				
15	3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
16	3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 4 ч.	Да
17	3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник,	Практическое занятие 6 ч.	Да

		снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)		
18	3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 6 ч.	Да
19	3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения <i>Контрольная работа №4 по теме «Анализ техники видов легкой атлетики»</i>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 6 ч.	Да
4. Учебная практика				
20	4.3. Урок по легкой атлетике	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 10 ч.	Да
21	4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч.	Да
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетике				
22	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч. Практическое занятие 2 ч.	Да
	Итого за 2 семестр			
	2 курс 3 семестр			
4. Учебная практика				
23	4.3. Урок по легкой атлетике <i>Контрольная работа №5 по теме «урок по легкой атлетики»</i>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник,	Практическое занятие 18 ч.	Да

		снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)		
3. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения				
24	3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 6 ч.	Да
25	3.13. Легкоатлетические многоборья. ФВСК ГТО	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 6 ч.	Да
5. Организация и правила соревнований по легкой атлетики				
26	5.2. Организация и правила соревнований по легкой атлетики. Организация тестирования физической подготовки ФВСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком Сектора с оборудованием и инвентарем по видам многоборья и/или тестов	Практическое занятие 2 ч.	Да
6. Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики				
27	6.1. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетики <i>Контрольная работа №6 по теме «Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетики»</i>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 2 ч.	Да
28	6.3. Методика проведения занятий по легкой атлетики с лицами среднего, старшего и пожилого возраста и с женщинами	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практическое занятие 2 ч.	Да
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ				

3 курс, 5 семестр				
1	Введение в предмет «Теория и методика плавания».	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Лекция 2 часа	да
2	Техника безопасности в плавании	Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки	Практ. 6 часа	да
3	Основы техники плавания Контрольная работа №1	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	практ 2 часа	да
4	Особенности занятий плаванием с различным контингентом	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	практ 6 часа	да
5	Основы техники и методика обучения плаванию	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	4 часа практ.	да
6	Основы техники и методика обучения плаванию Контрольная работа № 2	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	практ 2 часа	да
7	Факторы, предопределяющие содержание и эффективность обучения плаванию	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки	практ 4 часа	да
8	Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс). Общая характеристика спортивных способов плавания.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые,	практ. 2 часа	да

		доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки		
9	Изучение спортивного способа плавания «кроль на груди».	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	4	да
10	Изучение спортивного способа плавания «кроль на спине».	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	2	да
11	Изучение спортивного способа плавания «дельфин»	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	4	да
12	Изучение спортивного способа плавания «брасс»	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	4	да
13	Изучение техники выполнения стартов при плавании спортивными способами плавания	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	практ. 6 часа	да
14	Реализация основных принципов обучения в учебном процессе; эволюция методики	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным	Практ. 2 часа	да

	обучения плаванию	проектором, экраном, ноутбуком.		
15	Игры и развлечения в воде на освоение с водной средой	ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	практ. 6 часа	да
16	Теоретический зачет			
3 курс, 6 семестр				
17	Изучение техники выполнения стартов при плавании спортивными способами плавания	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
18	Оздоровительно-реабилитационное плавание	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
19	Оздоровительно-реабилитационное плавание	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для	Практ. 2 часа	да

		дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки		
20	Реализация основных принципов обучения в учебном процессе; эволюция методики обучения плаванию	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практ. 2 часа	да
21	Игры и развлечения в воде на освоение с водной средой	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
22	Игры и развлечения в воде на освоение с водной средой	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
23	Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки ,	Сем. 2 часа	да

		антилопатки , шапочки, очки		
24	Массовые оздоровительные формы занятий плаванием	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
25	Аквафитнес. Комплексы нетрадиционных упражнений по плаванию.	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Семина.2 часа	да
26	Прикладное плавание. Контрольная работа № 4. Тема	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Семина.2 часа	да
27	Техника плавания прикладными способами на боку и брасс на спине.	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
28	Техника ныряния в длину и	Поддерживающие пояса ,	Практ.	да

	глубину	тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	2 часа	
29	Правила проведения соревнований	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, Инвентарь для судейства	Практ. 2 часа	да
30	Разработка плана-сценария спортивного праздника на воде	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Семина. 2 часа	да
31	Разработка плана-сценария спортивного праздника на воде	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
32	Организация обучения плаванию в естественном водоёме	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки ,	Практ. 2 часа	да

		антилопатки , шапочки, очки		
33	Организация обучения плаванию в естественном водоёме	Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , ласты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практ. 2 часа	да
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
1 курс, 2 семестр				
1	Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 2 часа	да
2	Подвижные игры в дошкольном учреждении.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 1 2 часа	да
3	Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 2 2 часа	да
4	Подвижные игры во внеурочных формах работы (перемены, спортивные секции). Подвижные игры в детском оздоровительном лагере. <i>Контрольная работа № 1 «Организационно-методические особенности подвижных игр».</i>	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 3 2 часа	да
5	Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 4 2 часа	да

		видеороликов)		
6-13	Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм. Контрольная работа № 2 «Подвижные игры в развитии физических качеств и в спорте»	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 5-12 16 часов	нет
14	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола)	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция № 2 2 часа	да
15	Теория и методика развития физических качеств на занятиях по спортивным играм.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 13 2 часа	да
16-18	Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 14-16 6 часов	да
1	Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 2 часа	да
2 курс, 3 семестр				
19	Урок по футболу. Конспект занятия по футболу.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 17 2 часа	да
20-24	Урок по футболу. Конспект занятия по футболу. Контрольная работа №1 по теме: «Правила игры. Техника игры в футбол».	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 18-22 10 часов	нет
25	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 2 2 часа	да
26-	Основы методики обучения	Методический кабинет с	Практическое	да

27	техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	е занятие № 23-24 4 часа	
28	Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 25 2 часа	да
29-36	Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу. Контрольная работа №2 по теме: «Правила игры. Техника игры в баскетбол».	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 26-33 16 часов	нет
2 курс, 4 семестр				
37	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция № 4 2 часа	да
38-40	Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол. Контрольная работа № 3 по теме: «Правила игры в волейбол».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 34-36 4 часа	да
41	Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 37 2 часа	да
42-54	Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу. Контрольная работа №4 по теме: «Техника игры в волейбол».	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 38-51 26 часов	нет
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
1 курс, 2 семестр				
1	Введение в курс «Лыжный спорт»	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным	2 часа лекция	да

		проектором, экраном, ноутбуком		
2	Основы техники лыжного спорта	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	2 часа лекция	да
3	Методика обучения способам передвижения на лыжах	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	2 часа практическое	нет
4	Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке	Документация по проведению соревнований	4 часа практ.	нет
5	Инвентарь и снаряжение лыжника, обувь и одежда лыжника	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	2 часа практич.	нет
6	Подготовка мест занятий и организация обучения Подготовка лыж. Классические и коньковые лыжные хода	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
7	Подводящие упражнения для овладения «школой лыжника». Последовательность и методика обучения способам передвижения на лыжах.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	2 часа практ.	нет
8	Учить технике одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода, преодоление спусков.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	2 часа практ.	нет
9	Учить технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Учить способам подбора смазки лыж для классических ходов.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	2 часа прак.	нет
10	Учить технике попеременного 2-х шажного хода, поворотам на месте и в движении.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
11	Учить технике преодоления подъемов, спусков и неровностей, способам	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с	4 часа практ.	нет

	торможений и поворотов.	требованиями		
12	Учить технике прохождения спусков и неровностей. Классические хода.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
13	Учить технике торможения, технике преодоления подъемов, спусков и неровностей. Классические ходы. Учебная практика.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
14	Совершенствование техники лыжных ходов, поворотов в движении, торможений.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
15	Совершенствование техники классических ходов, техники преодоления подъемов, спусков. Зачетные соревнования.	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
16	Совершенствование техники коньковых ходов, техники преодоления подъемов, спусков. К/р №1 Тема «Основы техники лыжных ходов»	Лыжные трассы с разметкой и обозначением в соответствии с требованиями	4 часа практ.	нет
Раздел 6 . САМООБОРОНА				
3.1 Основы теории и методики самообороны				
1	3.1.1 Основные теоретические и методические аспекты самообороны.	Специальное оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2	да
2	3.1.2. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях.	Специальное оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2	да
3.2 Общие основы техники приемов самообороны, методика и технология обучения				
3	3.2.1 Техника освобождения от захватов.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 8 ч	да
4	3.2.2 Техника защиты от ударов руками и ногами.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 2 ч	да

5	3.2.3 Техника бросков в стойке.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 6 ч	да
6	3.2.4 Техника приемов борьбы лежа. Контрольная работа №1 по теме «Основы методики обучения приемам самозащиты»	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 4 ч	да
7	3.2.5 Защиты от ударов подручными средствами.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 4 ч	да
8	3.2.6 Женская самооборона.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 2 ч	да
9	3.2.7 Удары колюще – режущим оружием.	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 4 ч	да
10	3.2.8 Защиты от угрозы огнестрельным и газовым оружием. Контрольная работа №2 по теме «Основы теории и методики самообороны»	Инвентарь в соответствии с требованиями безопасности при занятии самообороной, надлежащего качества: ковер, муляжи средств нападения и средств защиты	Практическое занятие 2 ч	да

*Контрольные работы для обучающихся***Раздел 1. ГИМНАСТИКА****КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине****«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (1 курс, 2 семестр)****По теме: «Гимнастическая терминология»****Вариант 1****1. Гимнастическая терминология – это:**

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

2. Способы образования терминов (выбрать правильные):

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

3. Термины статических положений образуются путём указания:

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

4. Термины классифицируются на (выбрать правильные):

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

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

1- 2 - 3 - 4 -

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

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

7. Найдите правильный ответ: упор присев это:



а)



б)



в)

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

9. Какую последовательность соблюдают при записи упражнений на снарядах?

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

10. Для записи комплекса ОРУ используют следующие способы:

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

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине

«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (1 курс, 2 семестр)

По теме: «Гимнастическая терминология»

Вариант 2

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

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

2. Термины статических положений образуются путём указания:

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

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

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

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

- А) терминология Лесгафта
- Б) Манохинская терминология
- В) советская терминология

Г) единая гимнастическая терминология

5. Термины маховых упражнений образуются:

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

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



1- 2 - 3 - 4 -

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

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

8. Найдите правильный ответ: упор лежа это:



а). б). в)

9. Записывая вольные упражнения, нужно придерживаться следующей последовательности:

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

10. Применяя условные сокращения, не опускают слова:

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

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине

«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (1 курс, 2 семестр)

По теме: «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений»

Вариант 1

1.ОРУ классифицируются по:

- методической направленности;
- гигиенической направленности;
- анатомической направленности;
- оздоровительной направленности;
- педагогической направленности.

2. Классификация по методической направленности предполагает ОРУ для:

- развития силы;
- развития гибкости;
- развития прыгучести;
- развития ритмичности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие выносливости;
- развитие координации движений;
- развитие коллективизма.

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

- не оттянутые носки;
- наклон головы;
- одновременное сгибание двух ног;
- поворот туловища.

4. Интервал это:

- расстояние по фронту между занимающимися;
- расстояние между занимающимися в шеренге;
- расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;
- расстояние между колоннами;
- расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

5. Колонна это:

- расположение занимающихся в затылок друг другу;
- строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
- строй, в котором занимающиеся стоят по росту;
- строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

6. Ширина строя это:

- длина шеренги;
- расстояние между флангами
- расстояние от начала до конца строя.

7. Дистанция это:

- расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;
- расстояние в глубину между занимающимися;
- расстояние между шеренгами.
- определенное расстояние между стоящими в шеренге.

8. Шеренга это:

- размещение занимающихся по одной линии;
- строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;
- строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии;
- размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу;
- расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.

9. Направляющий это:

- первый в колонне;
- занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым;
- занимающийся, за которым движется весь строй;
- занимающийся, стоящий или двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

10. Строй это:

- установленное уставом размещение занимающихся;
- размещение занимающихся для их совместных действий
- установленное уставом размещение занимающихся для их совместных действий;
- перестроение занимающихся особым образом;
- расстановка занимающихся в установленном порядке с соблюдением дистанции и интервала.

11. Фланг это:

- край строя;
- правая и левая оконечности строя;
- правая и левая оконечности шеренги;
- начало и конец строя.

12. Фронт это:

- строй, когда занимающиеся стоят лицом в одну сторону;
- сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
- построение занимающихся по одной линии, лицом в одну сторону;
- передняя линия строя;
- лицевая часть строя, шеренги, колонны.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине

«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (1 курс, 2 семестр)

По теме: «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений»

Вариант 1

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

- мышцы рук и плечевого пояса;
- мышц головы;
- мышц шеи и туловища;
- мышц таза и ног;
- мышц голени и стопы;
- мышц кисти;
- комплексного характера.

2. При выполнении занимающимися наклона преподаватель должен обратить внимание в первую очередь на следующие ошибки:

- наклон головы;
- согнутые ноги;
- согнутые руки;
- отсутствие полного сгибания в тазобедренном суставе.

3. Укажите, какие упражнения не будут направлены на работу мышц ног:

- махи;
- сед согнув ноги из положения лёжа на спине;
- круг туловищем;
- сгибание рук в упоре лёжа;

➤ выпады.

4. ОРУ в комплексе разминки проводятся в следующей последовательности(пронумеровать по порядку):

- ☐ на крупные группы мышц (выпады, приседы);
- ☐ на мышцы брюшного пресса;
- ☐ на растягивание;
- ☐ на потягивание и осанку;
- ☐ на мышцы рук;
- ☐ на мышцы туловища;
- ☐ упражнение комплексного характера (на все мышцы);
- ☐ прыжки;
- ☐ на мышцы спины;
- ☐ махи.

5. Для размыкания приставными шагами подаётся команда:

- Направо - налево, на два шага – разомкнись!
- От середины вправо-влево, на два шага – разомкнись!
- Вправо-влево, на два шага - стройся!
- От середины, направо-налево – разомкнись!
- От середины, вправо-влево, на два шага, приставными шагами – Разомкнись!

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

Шеренга это:	расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;
Дистанция это:	занимающийся, стоящий илидвигающийся в указанном направлении первым в колонне.
Направляющий это:	размещение занимающихся для их совместных действий;
Строй это:	строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;

7. Напишите команду для начала движения в обход:

8. Напишите методические указания к данному ОРУ.

Упражнение	Организационно-методические указания
И.п. – сед, руки в стороны	
1 – руки вверх	
2 – наклон	
3 – с наклоном ноги врозь, руки в стороны	
4 – соединяя ноги, наклон	
5 – дугами назад руки в стороны	
6 – упор лежа сзади	
7 – упор сидя сзади	
8 - и.п.	

9. Какие из перечисленных положений необходимо показывать боком или в полповорота к занимающимся?

- наклоны в сторону;
- наклон назад;
- выпад в сторону;
- упор присев;
- упор лёжа правым боком;
- махи в сторону;
- упор стоя на коленях.

10. При проведении ОРУ к преподавателю предъявляются следующие требования:

- владение качественным показом ОРУ;
- знание строевых команд;
- знание терминологии ОРУ;
- владение помощью и страховкой;
- владение методикой проведения ОРУ.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине
«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (2 курс, 3 семестр)
По теме: «Физические качества и методика их развития в гимнастике».**

Вариант 1

1. Определите, на какую группу мышц (в основном) направлено данное упражнение.



2. Назовите мышцы, участвующие в удержании висок

ги.

3. Составьте упражнение на 2 счета для дельтовидных мышц и запишите терминологически.

4. При выполнении упражнения для мышц брюшного пресса нагрузку можно уменьшить за счёт:

- А) дополнительной опоры руками или ногами;
- Б) чередования динамической и статической нагрузки;
- В) увеличения амплитуды движения ногами или руками;
- Г) увеличения темпа выполнения упражнения;
- Д) чередование основной работы с работой мышцами антагонистами.

5. Составьте комплекс специальных упражнений для совершенствования пассивной гибкости (не менее 6 упражнений).

	На какие мышцы направлено упражнение	Содержание упражнения (терминологическая запись)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7

6. Дайте определение понятию «сила». Виды силовых способностей. Методы развития

7. Придумать 5 упражнений для развития общей выносливости.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине
«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (2 курс, 3 семестр)
По теме: «Физические качества и методика их развития в гимнастике».**

Вариант 2

1. Определите, на какую группу мышц (в основном) направлено данное упражнение:

и.п. -



2. Какие груп мышц участвуют в выполнении упражнения «подъем переворотом»?

3. Составьте упражнение на 4 счета для нижних пучков брюшного пресса и запишите терминологически.

4. Назовите средства, развивающие ловкость (отметьте несколько вариантов):

1. Упражнения на гимнастических снарядах и соскоки с них;
2. Опорные прыжки;
3. Акробатические упражнения;
4. Прыжки на батуте;
5. Прыжки со скакалкой;
6. Строевые упражнения;
7. Прикладные упражнения;
8. Упражнения в равновесии с элементами жонглирования;
9. Беговые упражнения.

5. Составьте комплекс специальных упражнений для совершенствования активной гибкости (не менее 6 упражнений).

	На какие мышцы направлено упражнение	Содержание упражнения (терминологическая запись)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

6. Дайте определение понятию «гибкость». Виды гибкости. Методы развития.

7. Придумать 5 упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине

«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (2 курс, 3 семестр)

По теме: «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе».

Вариант 1

1. Напишите формулу определения общей плотности урока

2. Какие упражнения для проверки технической готовности нужно использовать, обучая кувырку вперед:

1. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в и.п. перекаатом вперед;
2. Группировка лежа на спине;
3. Упор присев;
4. Перекаат в сторону в группировке из седа на пятках;
5. Круговой перекаат.

3. Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе:

1. Рассказ техники выполнения
2. Выполнение упражнения в вариативных условиях;
3. Объяснение техники;
4. Выполнение упражнения повторно;

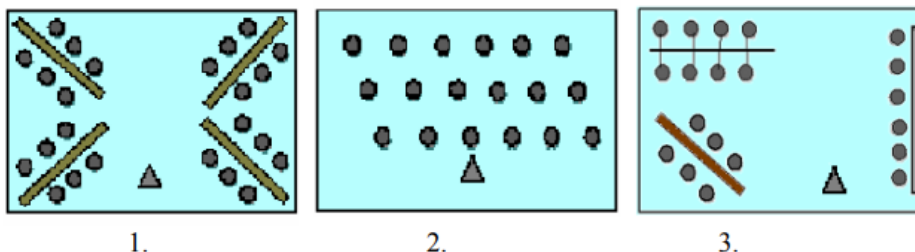
5. Показ наглядных пособий

6. Проводка по движению;

7. Собственный показ.

4. Способы организации занимающихся представленные на рисунке (укажите цифры):

- ☐ групповой;
- ☐ фронтальный
- ☐ индивидуальный
- ☐ сменный.



1.

2.

3.

5. Подчеркните средства, применяемые в основной части урока

- упражнения из художественной гимнастики;
- ходьба и бег;
- ОРУ;
- упражнения на снарядах;
- строевые упражнения;
- опорный прыжок;
- акробатика;
- вольные упражнения;
- прикладные упражнения.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине

«Теория и методика базового вида спорта (гимнастика)» (2 курс, 3 семестр)

По теме: «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе».

Вариант 2

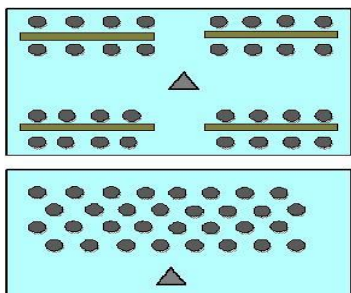
1. Напишите формулу определения моторной плотности урока

2. Какие упражнения для проверки физической готовности используются при обучении подъему переворотом силой в упор на перекладине:

1. Подтягивание в висе на перекладине;
2. Вис согнувшись на перекладине;
3. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на перекладине;
4. Упор на перекладине;
5. Размахивания изгибами;
6. Вис углом.

3. Способы организации занимающихся представленные на рисунке:

- а) групповой;
- б) фронтальный
- в) индивидуальный
- г) сменный.



4. С какой операции технологической схемы следует начинать обучение гимнастическим упражнениям:

1. Проверка готовности к обучению;
2. Выбор метода;
3. Создание представления;
4. Определение ошибок;
5. Определение причин ошибок;
6. Подбор корректирующих заданий.

5. Подчеркните средства, применяемые в подготовительной части урока

- упражнения из художественной гимнастики;
- ходьба и бег;
- ОРУ;
- упражнения на снарядах;
- строевые упражнения;
- опорный прыжок;
- акробатика;
- вольные упражнения;
- прикладные упражнения.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Вариант 1

Вопросы:

1. Анализ техники бега на средние дистанции

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

1.2. На какие условные составляющие можно Разделить процесс бега? _____

1.3. Назовите ведущих спортсменов - бегунов на средние дистанции СССР, России, _____

1.4. Анализ техники старта и стартового разгона _____

1.5. Анализ техники бега по дистанции

1.6. Анализ техники финиширования

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

2. **Методика обучения технике бега на средние дистанции** (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

3. **Правила соревнований в беге по кругу**

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

3.2. Судьи и их обязанности _____

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

Вариант 2

Вопросы:

1. **Анализ техники бега на короткие дистанции**

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

1.2. На какие условные составляющие можно Разделить процесс спринтерского бега? _____

1.3. Назовите ведущих спортсменов - бегунов на короткие дистанции СССР, России, _____

1.4. Анализ техники старта и стартового разгона

1.5. Анализ техники бега по дистанции

1.6. Анализ техники финиширования

2. **Методика обучения технике бега на короткие дистанции** (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

3. **Правила соревнований в беге на короткие дистанции**

- 3.1. Место соревнований (круг, дорожки, разметка и т.д.) _____
- 3.2. Судьи и их обязанности _____
- 3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в беге на короткие дистанции _____

Вариант 3

Вопросы:

1. **Анализ техники спортивной ходьбы**
 - 1.1. На каких дистанция согласно классификации проводятся соревнования по спортивной ходьбе?

 - 1.2. На какие условные составляющие можно Разделить процесс спортивной ходьбы?

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

 - 1.4. Анализ техники старта и стартового разгона

 - 1.5. Анализ техники ходьбы по дистанции

 - 1.6. Анализ техники финиширования

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

3. **Правила соревнований в спортивной ходьбе**
 - 3.1. Место соревнований (на стадионе и вне стадиона) _____
 - 3.2. Судьи и их обязанности _____
 - 3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в спортивной ходьбе _____

Вариант 2

1.
Прыжки Разделяют на , , и

2.

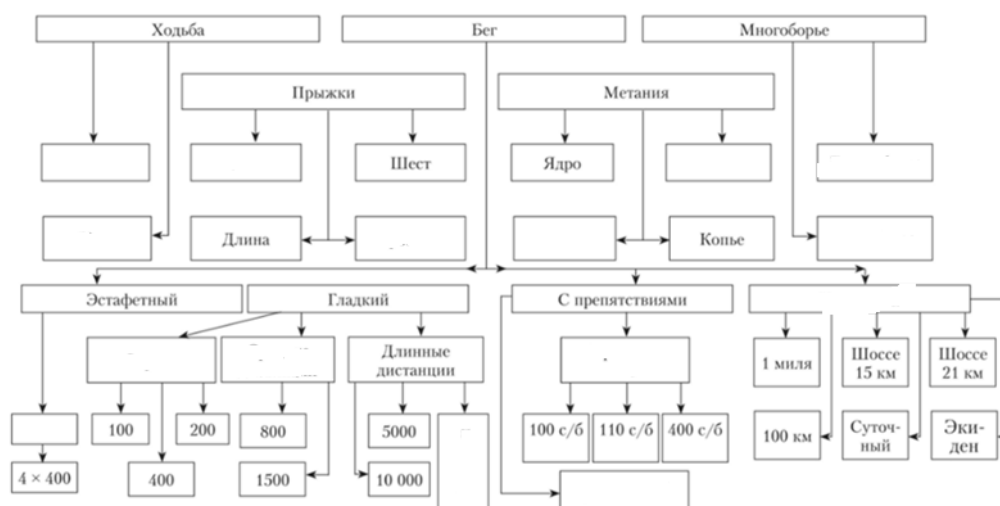
Спортивную ходьбу
Разделяют на

,

и

3. Напишите задачи и средства вводной части урока

4. Заполните пустые клетки



5. Роль специальных упражнений в обучении _____

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

Контрольная работа №3 по теме «Основы техники видов легкой атлетики»

Вариант 1

Вопросы:

Рациональная техника –

это _____

1. Основы техники ходьбы

1.1. Цикл _____ движения _____ в ходьбе _____

1.2. Периоды и фазы движения в ходьбе и их краткая характеристика _____

1.3. Назовите ведущих спортсменов – в спортивной ходьбе СССР, России, мира

1.4. Силы, действующие на спортсмена во время ходьбы _____

1.5. Какие особенности имеют движения таза в спортивной ходьбе?

1.6. Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в спортивной ходьбе?

1. Основы техники прыжков

1.1. Результативность в прыжках зависит от _____

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

1.3. Охарактеризуйте эти части

1.4. Охарактеризуйте и нарисуйте схематично

1.4.1. Угол отталкивания

1.4.2. Угол амортизации

1.4.3. Угол вылета

1.4.4. Движения общего центра масс тела в полете

1.5. Характерные особенности и роль маховых действий рук

1.5.1. Скорость вылета и ее влияние на результат

1.5.2. Как увеличить дальность приземления в прыжках в длину?

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

Вариант 2

Рациональная техника – это _____

Основы техники бега

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

2. Основы техники метаний

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

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

Вариант 1 «Анализ техники и методика обучения метанию мяча и гранаты»

Вопросы:

Анализ техники метания мяча

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

1.8. Вес снарядов для метания: ГРАНАТА _____

1.9. На какие условные составляющие можно Разделить процесс метания?

1.10. Держание снаряда

1.11. Анализ техники разбега

1.12. Анализ техники финального усилия

1.13. Сколько скрестных шагов в разбеге? _____

1.14. Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»?

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

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

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

3.2. Судьи и их обязанности

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

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

Вопросы:

Анализ техники метания мяча

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

3.5. Вес снарядов для метания: МЯЧ _____

3.6. На какие условные составляющие можно Разделить процесс метания?

3.7. Держание снаряда

3.8. Анализ техники разбега

3.9. Анализ техники финального усилия

3.10. Сколько скрестных шагов в разбеге? _____

3.11. Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»?

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

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

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

- 5.2. Судьи и их обязанности
 5.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в метании мяча и гранаты

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

Вопросы:

1. Анализ техники метания прыжка в высоту

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

1.2. На какие условные составляющие можно Разделить процесс прыжка в высоту?

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

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

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

1.6. Анализ техники приземления способом «фосбюри-флоп»

1.7. От чего зависит результат в прыжках в высоту?

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

3. Правила соревнований по прыжкам в высоту

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

3.2.

3.3. Судьи и их обязанности

3.4. Общие правила проведения соревнований

3.5. Определение победителей в прыжках в высоту

3.6. Выявите победителя

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

5	0			x	-		x	0		x	0		0			0			x	0		0				
6	x	-		x	-		0			x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	0			
7	x	0		-			x	0		x	0		x	0		x	x	0	0				0			

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

Вопросы:

1. Анализ техники метания прыжка в высоту

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

1.2. На какие условные составляющие можно Разделить процесс прыжка в высоту?

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

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

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

1.6. Анализ техники приземления способом «перешагивание»

1.7. От чего зависит результат в прыжках в высоту?

2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

(задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

3. Правила соревнований по прыжкам в высоту

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

3.2. Судьи и их обязанности

3.3. Общие правила проведения соревнований

3.4. Определение победителей в прыжках в высоту

3.5. Выявите победителя

Участник	145			150			155			160			163			168			171			174			Ме сто
1	х	х	0	-			0			0			0			0			х	0		х	х	0	

2	0			x	-		x	0		x	0		0			0			x	0		0				
3	0			0			0			0			0			0			0			0				
4	x	0		x	0		X	0		X	0		x	0		x	0		x	0		x	0			
5	x	-		x	-		0			x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	0			
6	-			-			-			-			-			-			-			x	x	0		
7	x	0		-			x	0		x	0		x	0		x	x	0	0			0				

Вариант 5 «Анализ техники и методика обучения в метаниях копья, диска, толкания ядра»

1.Технику метания диска условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

2.Назовите судей в метании копья _____

3.Методика обучения технике в толкании ядра. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

4. Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

5.Продолжите формулу Угол местности = _____

6.Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?

	Диск	Ядро	Копье
а)	1,5 кг	7,251 кг	750 г
б)	1,5 кг	7,250 кг	750 г
в)	2,0 кг	7,260 кг	800 г
г)	<u>2,0 кг</u>	<u>7,257 кг</u>	<u>700 г</u>

7.Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то...

а) каждый имеет право выполнить 6 попыток;

б) каждый имеет право выполнить только 3 попытки;

в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;

г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

Вариант 6 «Анализ техники и методика обучения в метаниях копья, диска, толкания ядра»

1.Технику толкания ядра условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

2.Назовите судей в метании диска _____

3.Методика обучения технике в метании копья. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

4.Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

5.Продолжите формулу Угол местности = _____

6.Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?

	Диск	Ядро	Копье
а)	1,5 кг	7,251 кг	750 г
б)	1,5 кг	7,250 кг	750 г
в)	2,0 кг	7,260 кг	800 г
г)	<u>2,0 кг</u>	<u>7,257 кг</u>	<u>700 г</u>

7.От какой точки круга производится измерение результата в толкании ядра?

- а) внутреннего края сегмента (деревянного бруска) до места приземления снаряда;
- б) центра сегмента до места приземления снаряда;
- в) наружного края сегмента до места приземления снаряда;
- г) центра круга до места приземления снаряда.

Вариант 7 «Анализ техники и методика обучения в метаниях копья, диска, толкания ядра»

1.Технику метания копья условно можно Разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

2.Назовите судей в толкании ядра _____

3.Методика обучения технике в метании диска. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

4.Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

5.Продолжите формулу Угол местности = _____

6.Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у женщин?

	Диск	Ядро	Копье
а)	1,5 кг	4,0 кг	600 г
б)	1,5 кг	4,0 кг	800 г
в)	1,0 кг	3,0 кг	600 г
г)	<u>1,0 кг</u>	<u>4,0 кг</u>	<u>600 г</u>

7.Сколько времени дается на осуществление попытки в метании диска, если соревнуются более трех участников?

- а) 30 секунд; б) 1 минута; в) 1,5 минут; г) 2 минуты; д) 3 минуты; е) время не ограничено.

Контрольная работа №5 по теме «Урок по легкой атлетики»

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3 по
дисциплине «ТЕХНОЛОГИИ**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3 по
дисциплине «ТЕХНОЛОГИИ**

СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

(легкая атлетика)

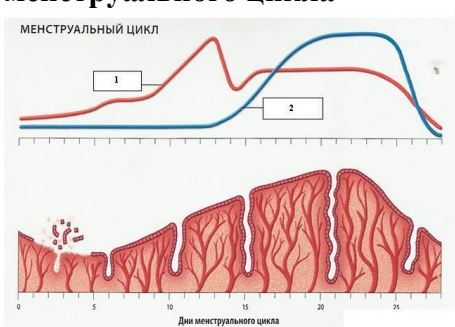
Тема Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике для разных категорий занимающихся

Вариант 1

1. Соотнесите иерархию понятий и отличительные черты данных детей разного возраста:

Младший школьный возраст	Начало этого возраста совпадает с началом процесса полового созревания (пубертатный возраст) (2)
Подростковый (средний школьный) возраст	Продолжается окостенение скелета, мышцы достигают уже 43 - 44% веса тела, отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, снова улучшается координация движений. (3)
Юношеский (старший школьный) возраст	Вес увеличивается на 2 - 2,5 кг ежегодно, окончательное окостенение еще не произошло (1)

2. Баланс гормонов во время менструального цикла



Прогестерон (2)

Эстрогены (1)

3. Схематическое изображение овариально-менструального цикла:

Соотнесите понятия

СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

(легкая атлетика)

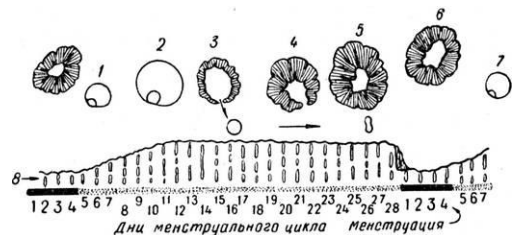
Тема Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике для разных категорий занимающихся

Вариант 2

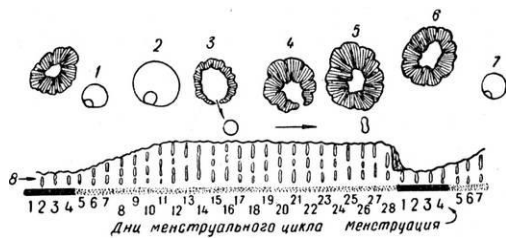
1. Соотнесите иерархию понятий и отличительные черты данных детей разного возраста:

Младший школьный возраст	Начало этого возраста совпадает с окончанием процесса полового созревания (пубертатный возраст), отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, снова улучшается координация движений. (3)
Подростковый (средний школьный) возраст	В этот период ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, окончательное окостенение еще не произошло (1)
Юношеский (старший школьный) возраст	Этот возраст совпадает по времени со вторым периодом вытяжения (2)

2. Схематическое изображение овариально-менструального цикла:

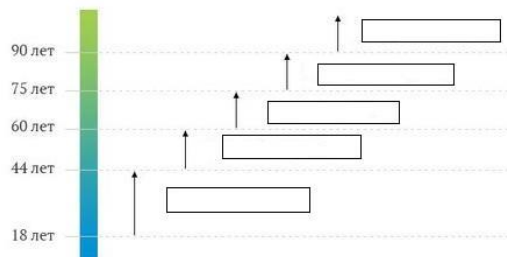


- | | | |
|---|--|------------------------------|
| 1 | | Слизистая оболочка матки (8) |
| 2 | | Созревающий фолликул (2) |



- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1
2
3
4
5
6
7
8 | Разные стадии развития желтого тела (4-6)
Созревающий фолликул (2)
Разные стадии развития желтого тела (4-6)
Фолликул (7)
Выход яйцеклетки (овуляция) (3)
Фолликул (1)
Слизистая оболочка матки (8)
Разные стадии развития желтого тела (4-6) |
|--------------------------------------|--|

4. Всемирная организация здравоохранения делит взрослых людей на возрастные группы: Соотнесите понятия



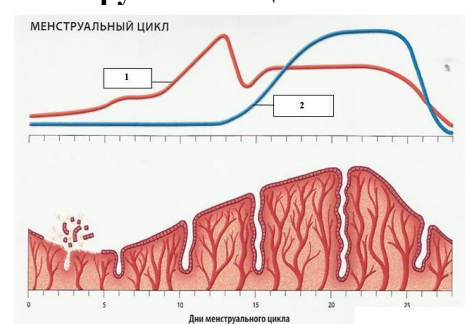
Молодость (18)	Средний возраст (44)	Долгожительство (90)
Пожилой возраст (60)	Старческий период (75)	

5. Спортсмены делятся на следующие возрастные группы:

Возрастная группа	Возраст
1. Мальчики, девочки	14 - 15 лет (3)
2. Юноши, девушки младшего возраста	19 лет и старше (6)

- | | |
|----------------------------|--|
| 3
4
5
6
7
8 | Разные стадии развития желтого тела (4-6)
Разные стадии развития желтого тела (4-6)
Разные стадии развития желтого тела (4-6)
Фолликул (7)
Фолликул (1)
Выход яйцеклетки (овуляция) (3) |
|----------------------------|--|

3. Баланс гормонов во время менструального цикла



Прогестерон (2)

Эстрогены (1)

4. Современная демографическая структура в России характеризуется: Соотнесите понятия

Название группы	Количество лет
11. Новорождённые	от 3 до 7 лет (4)
12. Грудные	от 7 суток до 12 месяцев (2)
13. Ясельный период	от 30 до 55 лет (7)
14. Дошкольный период	60+ (9)
15. Отрочество	от 17 до 30 лет (6)
16. Молодежь	от 7 до 17 лет (5)
17. Зрелые	от 0 до 7 дней (1)
18. Пожилые женщины	80+ (10)
19. Пожилые мужчины	от года до 3 лет (3)
20. Долгожители	55+ лет (8)

3.Юноши, девушки среднего возраста
4.Юноши, девушки старшего возраста
5.Юниоры, юниорки
6. Мужчины, женщины

18 - 19 лет (5)
9 - 11 лет (1)
16 - 17 лет (4)
12 - 13 лет (2)

5. Спортсмены делятся на следующие возрастные группы в соответствии с Единой всероссийской классификацией:

Возрастная группа	Возраст
1. Мальчики, девочки	13 - 17 лет (2-3)
2. Юноши, девушки младшего возраста	14 - 19 лет (4-5)
3.Юноши, девушки среднего возраста	14 - 19 лет (4-5)
4.Юноши, девушки старшего возраста	19 лет и старше (6)
5.Юниоры, юниорки	13 - 17 лет (2-3)
6. Мужчины, женщины	до 13 лет (1)

Контрольная работа №6 по теме «Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике»

Вариант 1

1. Гибкость – это _____

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

2. Основным методом развития гибкости является:

- а - повторный метод;
- б - метод максимальных усилий;
- в - метод статических усилий;
- г - метод переменного-непрерывного упражнения.

3. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:

- а - 200;
- б - 1500;
- в - 10000 м;
- г - марафонскую дистанцию.

4. Восемнадцатилетний студент (ка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:

- а - «отлично»;
- б - «хорошо»;
- в - «удовлетворительно»;
- г - «плохо».

5. *Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:*

- а - максимальной скорости;
- б - скоростной силы;
- в - силовой выносливости;
- г - все ответы верны.

Вариант 2

1. Назовите виды проявления быстроты _____

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

2. *Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:*

- а - на 10-20% медленнее;
- б - в 1,5-2 раза медленнее;
- в - на 10-20% быстрее;
- г - в 1,5-2 раза быстрее.

3 Прыжок в длину с места позволяет оценить:

- а - скоростная сила;
- б - двигательную реакцию;
- в - активная гибкость;
- г - максимальную скорость.

4 *К видам координационных способностей относится:*

- а - скоростная сила;
- б - произвольное расслабление мышц;
- в - активная гибкость;
- г - пассивная гибкость.

5 *Наивысшие показатели гибкости проявляются в:*

- а - утренние часы;
- б - пределах 11-18 ч;
- в - вечерние часы;
- г - не зависят от времени суток.

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

Контрольные работы для студентов 3 курса (5 семестр)

Контрольная работа №1

Тема: «Основы техники плавания».

Вариант 1.

1.Ось, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:

- А. Вертикальная ось
- В. Продольная ось
- С. Поперечная ось

- Д. Вертикальная ось
 - С. Горизонтальная ось
2. Ось, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо, называется:
- А. Вертикальная ось
 - В. Продольная ось
 - С. Поперечная ось
 - Д. Вертикальная ось
 - С. Горизонтальная ось
3. Какая плоскость, располагается вертикально вдоль тела пловца и проходит через продольную и вертикальную оси пловца.
- А. Фронтальная
 - Б. Горизонтальная
 - В. Вертикальная
4. Количество движений в единицу времени, это:
- А. Шаг
 - Б. Ритм
 - В. Темп
 - Г. Цикл
5. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:
- А. Шаг
 - Б. Ритм
 - В. Темп
 - Г. Цикл
6. Силы, действующие на пловца при статическом плавании:
- А. Сила тяжести и выталкивающая сила
 - Б. Сила тяжести и сила тяги
 - В. Сила тяги и сила сопротивления
 - Г. Сила тяжести и сила тяги
7. Способность тела держаться на поверхности воды, называется:
- А. Горизонтальное положение
 - Б. Группировкой
 - Д. Плавучестью
 - Г. Равновесием
8. Положение тела по отношению к обтекаемому потоку называется:
- А. Угол атаки тела
 - Б. Угол атаки кисти
 - В. Угол атаки стопы
 - Г. Угол атаки
9. Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:
- А. 0-3°
 - Б. 0-8°
 - В. 1-3°
 - Г. 2-6°
10. Чувство воды это:
- А. Способность человека чувствовать себя как рыба в воде
 - Б. Способность ощущать опору о воду во время гребка

В. Способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка

Г. Способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок

Д. Способность человека чувствовать себя как рыба в воде, способность ощущать опору о воду во время гребка, способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка, способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок.

Вариант 2.

1. Ось, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:

А. Вертикальная ось

В. Продольная ось

С. Поперечная ось

Д. Вертикальная ось

С. Горизонтальная ось

2. Какая плоскость, располагается перпендикулярно направлению движения пловца в поперечной и вертикальной осях:

3. А. Фронтальная

Б. Горизонтальная

В. Вертикальная

4. Какая плоскость, располагается параллельно поверхности воды и находится в продольной и поперечной осях:

А. Фронтальная

Б. Горизонтальная

В. Вертикальная

5. Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:

А. Шаг

Б. Ритм

В. Темп

Г. Цикл

6. Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движения, называется:

А. Шаг

Б. Ритм

В. Темп

Г. Цикл

7. Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения) это:

А. Динамическое плавание

Б. Статическое плавание

8. Плавучесть пловца в плавании зависит от:

А. ЧСС

Б. ССС

В. АД

Г. ЖЕЛ

9. Какие силы действуют на пловца при динамическом плавании:

А. Сила тяжести

Б. Сила тяги

В. Сила сопротивления

Г. Выталкивающая сила

Д. Сила тяжести, сила тяги, сила сопротивления, выталкивающая сила

10. Сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку, называется:

А. Силой лобового сопротивления

Б. Топящей силой

В. Подъёмной силой

11. Как называется угол между плоскостью кисти и направлением потока:

А. Угол атаки тела

Б. Угол атаки кисти

В. Угол атаки стопы

Г. Угол атаки головы

Контрольная работа №2

Тема: «Основы техники и методика обучения плаванию»

Вариант 1.

1. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:

А) 1896 году

Б) 1900 году

В) 1904 году

Г) 1912 году

2. Спортивные способы плавания:

А) Кроль на груди, брасс, брасс на спине

Б) Кроль на груди, кроль на спине, брасс на спине

В) Брасс, дельфин, баттерфляй

Г) Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин

3. Самый быстрый способ спортивного плавания является:

А) Брасс

4. Б) Кроль на спине

В) Баттерфляй

Г) Кроль на груди

5. На каких дистанциях в соревнованиях по плаванию плывут кролем на груди:

А) Только на коротких дистанциях

Б) Только на средних дистанциях

В) Только в эстафетах

Г) На всех дистанциях вольного стиля

6. В каком способе фаза подтягивания начинается с момента окончания захвата и заканчивается в момент прохождения плечевого сустава над кистью:

7. А) Брасс

Б) Кроль на груди

В) Кроль на спине

Г) Дельфин

8. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:

А) Фаза захвата и фаза отталкивания

Б) Фаза захвата и фаза подтягивания

В) Фаза захвата, фаза подтягивания, фаза отталкивания

Г) Фаза захвата, фаза подтягивания, фаза отталкивания, фаза выхода руки из воды, фаза проноса, фаза входа в воду

9. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?

А) обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания

Б) обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания

В) обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания

Г) обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания

10. Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:

А) Скользящим

Б) Подготовительным

В) Рабочим (ударным)

Г) Разгибательным

11. Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется:

А) кувырок

Б) открытый поворот

В) закрытый поворот

Г) маятник

12. В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:

А) Кроль на груди

Б) кроль на спине

В) дельфин

Г) брасс

Вариант 2

1. Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпийских Игр:

А) 1896 году

Б) 1904 году

В) 1900

Г) 1912 году

2. Какие дистанции входят в Олимпийскую программу способом кроль на спине:

А) 100м

3. Б) 200м

В) 100и 200м

Г) 100, 200, 400, 800м

4. При методике обучения отдельному способу в начальном обучении плаванию, какой способ изучают первым:

А) кроль на груди

Б) кроль на спине

В) дельфин

Г) брасс

5. В кроле на спине движения характеризуются:

А) попеременными непрерывными движениями руками и ногами

Б) за счет хлыстообразного движения ногами

В) цикличностью рук и ног

Г) одновременным движением руками и ногами.

6. Под каким углом «атаки» должно находиться положение тело в кроле на спине:

А) 0-8*

- Б) 2-6*
- В) 6-10*
- 7. Г) 8-10*
- 8. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на спине
 - А) вход руки в воду и наплыв
 - Б) опорная часть гребка и основная часть гребка
 - В) выход руки из воды и пронос над водой
 - Г) все выше перечисленные
- 9. Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:
 - А) пронос руки
 - Б) движение руки
 - В) гребок
 - Г) элемент движения кисти
- 10. Спортивный способ плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симметричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:
 - А) вольный стиль
 - Б) баттерфляй
 - В) брасс
 - Г) кроль на спине
- 11. При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фазы:
 - А) исходное положение, подготовительное движение и толчок
 - Б) полет, вход в воду, скольжение
 - В) первые плавательные движения и выход на поверхность воды
 - Г) все выше перечисленное
- 12. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:
 - А) кролем на груди, брассом, баттерфляем
 - Б) вольным стилем, брассом, кролем на спине
 - В) вольным стилем, баттерфляем
 - Г) кролем на груди и спине, брассом, дельфином.

Контрольные работы для студентов 3 курса (6 семестр)

Контрольная работа № 3.

Тема: «Средства и методы обучения плаванию».

Вариант 1.

1. Основные средства обучения плаванию:
 - А) Общеразвивающие упражнения
 - Б) Подготовительные упражнения
 - В) Специальные упражнения
 - Г) все вышеперечисленные
2. Какие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости:
 - А) Общеразвивающие упражнения
 - Б) Подготовительные упражнения
 - В) Специальные упражнения
 - Г) все вышеперечисленные
3. Какие упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники:
 - А) Общеразвивающие упражнения

- Б) Подготовительные упражнения
 - В) Специальные упражнения
 - Г) все вышеперечисленные
4. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают:
- А) упражнения на суше
 - Б) имитационные упражнения
 - В) упражнения в воде
 - Г) все вышеперечисленные
5. Какие упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений:
- А) Общеразвивающие упражнения
 - Б) Подготовительные упражнения
 - В) Специальные упражнения
 - Г) все вышеперечисленные
6. Индивидуальные и групповые игры, в которых отсутствует соревновательный элемент, эти игры называются:
- А) развлечения на воде
 - Б) подводные игры на воде
 - В) познавательные игры
 - Г) спортивные игры
7. Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:
- А) водное поло
 - Б) подводное поло
 - Г) подвижное поло
 - Д) спортивное поло
8. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения:
- А) цели и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию
 - Б) продолжительность курса обучения условия для занятий
 - В) контингент занимающихся, их возраст и подготовленность
 - Г) все вышеперечисленные
9. Какой возраст является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений:
- А) 6-8 лет
 - Б) 9-10 лет
 - В) 11-12 лет
 - Г) 12-13 лет

Вариант 2.

1. Какой общепедагогический принцип подразумевает применение тренером (преподавателем) всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области:
- А) принцип научности
 - Б) принцип наглядности
 - В) принцип доступности
 - Г) принцип последовательности
2. Какой принцип означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся
- А) принцип научности

- Б) принцип наглядности
 - В) принцип доступности
 - Г) принцип последовательности
3. Последовательность подготовительных упражнений для освоения с водой:
- А) упражнения для обучения дыханию; упражнения для преодоления водобоязни; погружение, всплытие и лежание; скольжения; прыжки в воду;
 - Б) упражнения для преодоления водобоязни; погружение, всплытие и лежание; ; скольжения; прыжки в воду; упражнения для обучения дыханию;
 - В) упражнения для преодоления водобоязни; упражнения для обучения дыханию; погружение, всплытие и лежание; скольжения; прыжки в воду;
 - Г) упражнения для преодоления водобоязни; скольжения; погружение, всплытие и лежание; прыжки в воду.
4. К какой группе методов относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения:
- А) словесные методы
 - Б) наглядные методы
 - В) практические методы
5. К какому методу обучения плаванию относится непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент:
- 6. А) к словесному методу
 - Б) к наглядному методу
 - В) к практическому методу
- К какой группе методов обучения плаванию относится соревновательный метод:
- А) словесные методы
 - Б) наглядные методы
 - В) практические методы
7. Какой метод обучения плаванию применяется на начальном этапе:
- А) равномерный метод
 - Б) игровой метод
 - В) повторный метод
 - Г) переменный метод
8. Какую задачу решают игры с выдохами в воду:
- А) совершенствование навыков всплытия и лежания на воде
 - Б) совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду
 - В) освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде
9. Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:
- А) водное поло
 - Б) подводное поло
 - Г) подвижное поло
 - Д) спортивное поло

Контрольная работа № 4.
Тема: «Прикладное плавание».

Вариант 1.

1. Навык, необходимый в профессиональной, военной и бытовой деятельности:
- А) спортивное плавание
 - Б) прикладное плавание

В) оздоровительное плавание

Г) лечебное плавание

2. Плавание, когда человек более или менее длительное время находится под водой, не заполняя запаса воздуха в легкие :

А) ныряние

Б) брасс

В) кроль на спине

Г) кроль на груди

3. Способ прикладного плавания:

А) кроль на груди

Б) кроль на спине

В) плавание на боку

Г) все вышеперечисленные

4. Какой способ плавания описывается -пловец лежит почти горизонтально на левом или правом боку, часть лица в воде, одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу, плечо ее над водой, ноги вытянуты:

А) кроль на спине

Б) брасс на спине

В) плавание на боку

Г) брасс

5. Этот тип утопления легко определяется по внешнему виду утонувшего – его лицо и шея сине-серого цвета, а изо рта и носа выделяется розовая пена:

А) истинное («синего») утопления

Б) «бледное» утопление (мнимое утопление)

В) синкопальное (белое) утопление

6. Утопление промежуточное между белой и синей асфиксией:

А) утопление при угнетении нервной системы

Б) утопление при угнетении дыхательной системы

В) утопление при угнетении сердечно-сосудистой системы

7. Если закрытый массаж сердца делается правильно, то должно:

А) зрачки у пострадавшего должны сузиться, кожа порозоветь, прощупываться пульс

Б) зрачки расширятся, кожа порозоветь

В) зрачки должны сузиться, кожа остаться бледной

8. Что относится к спасательному инвентарю:

А) лопатки

Б) шары Суслова

В) доски

Г) ласты

Вариант 2

1. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих?

А) к прикладному

Б) к спортивному

В) к игровому

Г) к подводному

2. В прикладном плавании для транспортировки различных грузов и буксировки их по воде используется способ плавания:

А) кроль на спине

Б) брасс

В) дельфин

- Г) плавание на боку
3. Виды прикладного плавания:
- А) преодоление водных преград
 - Б) ныряние и прыжки в воду
 - В) спасение утопающих
 - Г) все вышеперечисленные
4. Угол атаки тела при плавании брасс на спине
- А) 2-8*
 - Б) 8-10*
 - В) 6-15*
 - Г) 6-8*
5. Перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние, это:
- А) ныряние в длину
 - Б) ныряние в глубину
 - В) плавание на боку
 - Г) брасс
6. Что относится к спасательному инвентарю:
- А) ласты
 - Б) лопатки
 - В) колобашки
 - Г) конец Александрова
7. Перечислите основные способы транспортировки пострадавшего
- _____
- _____
- _____
8. К какому виду утопления относится-Оно получило такое название т.к. вода в организм, если и попадает, то в небольшом количестве. Человек погибает от механической асфиксии в результате спазма дыхательных путей. Этот спазм не только не пропускает жидкость внутрь, но и воздух также перестает поступать в легкие. Такое утопление часто встречается у детей и женщин, особенно при утоплении в грязной воде или с большим количеством хлора (бассейн).
- А) истинное («синего») утопления
 - Б) «бледное» утопление (мнимое утопление)
 - В) синкопальное (белое) утопление

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1 курс, 2 семестр

4.1. Подвижные игры

Контрольная работа № 1

На тему «Организационно методические особенности подвижных игр»

1. Определение подвижной игры, как вида деятельности:
- а) исторически сложившиеся общественные явления, самостоятельный вид деятельности, свойственные человеку
 - б) процесс моделирования реальных жизненных условий
 - в) организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели

г) это игры с использованием бега, прыжков, метаний и других естественных двигательных проявлений без строго регламентированных правил

2) Установить соответствие

игры

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1. спортивные игры | а) строго регламентированные правила |
| 2. подвижные игры | б) имеется спортивная площадка |
| | в) сложная техника движений |
| | г) присвоение спортивных разрядов |
| | д) определенная тактика поведения |
| | е) изменение правил |
| | ж) участие всех желающих |

Ответ: _____

3. Какие игры нельзя давать детям младшего школьного возраста:

- а) на быстроту и ловкость
- б) на гибкость и быстроту
- в) на силу и выносливость
- г) на ловкость и гибкость

4. Чаще всего какие игры следует давать учащимся старшего школьного возраста:

- а) эмоциональные и сложные игры
- б) игры, подготовительные к различным видам спорта
- в) игры-эстафеты по одному и в парах
- г) игры, которые им больше всего нравятся

4. Какие игры чаще всего следует использовать в работе с детьми младшего школьного возраста:

- а) сюжетно-образные игры
- б) игры на успокоение организма
- в) игры в виде соревнований по комплексу подвижных игр
- г) игры, подготовительные к спортивным играм

5. Установите последовательность плана рассказа игры:

- а) местоположение
- б) роли
- в) ход игры
- г) цель
- д) название
- е) правила

Ответ: _____

6. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ

Роли

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1 водящие | а) назначение учителя |
| 2 команды | б) расчет |
| 3 капитаны | в) жребий |
| | г) перестроение |
| | д) выбор играющих |
| | е) результат предыдущих игр |
| | ж) выбор капитана |
| | з) сговор |
| | и) принцип постоянства |

7. От чего в первую очередь зависит выбор подвижной игры для ее проведения:

- а) желания и двигательных возможностей детей и подростков
- б) от сложности игры

- в) от желания учителя ФК или тренера
- г) задачи, поставленной перед уроком; возрастных особенностей играющих и их физической подготовленности

8. Первым разработал методику преподавания школьных подвижных игр и в связи с этим их классификацию:

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) Г.В. Плеханов
- в) Н.К. Крупская
- г) В.Г.Яковлев

9.Выбор игры зависит от:

- а) возраст
- б) вес
- в) рост
- г) спортивный разряд

10.Установить соответствие

Виды движений

- 1.Бег
- 2.Прыжки в высоту
- 3.Прыжки в воду
- 4.ОРУ
- 5.Метание на дальность
- 6.Метание в цель

Ответ: _____

Игры

- а) «Быстро по местам»
- б) «День и ночь»
- в) «Веребочка под ногами»
- г) «Волк во рву»
- д) «Метко в цель»
- е) «Кто дальше бросит»

Контрольная работа № 2 «Подвижные игры как средства в развитии физических качеств и в спорте»

1. Для развития быстроты подходят подвижные игры:

- а) Салки, День и ночь, Рывок за мячом
- б) Кто дальше прыгнет, Бег раков, Скачки
- в) Подвижный ринг, Перетягивание в парах, Бег раков
- г) Скачки, Поймай лягушку, Соревнование тачек

2. Для развития силы подходят подвижные игры:

- а) Салки, Бегуны, Круговая охота
- б) Сбей городок, Рывок за мячом, День и ночь
- в) Перетягивание в парах, Подвижный ринг, Соревнование тачек
- г) Ловля парами, Поезда, Охотники и утки

3. Для развития выносливости подходят подвижные игры:

- а) Кто дальше прыгнет, Перетягивание в парах, Салки
- б) Круг за кругом, Поезда, Гонка с выбыванием
- в) День и ночь, Рывок за мячом, Скачки
- г) Охотники и утки, Салки, Догонки

4. Для развития ловкости подходят подвижные игры:

- а) Ловля парами, Бег пингвинов, Ловкие руки
- б) Поезда, Салки, Перетягивание в парах
- в) Соревнование тачек, День и ночь, Бегуны
- г) Перетягивание в парах, Салки, Бегуны

5. Для развития гибкости подходят подвижные игры:

- а) Рывок за мячом, Салки, Ловкие руки
- б) Догони, День и ночь, Скачки

- в) Палки за спину, Мостик и кошка, Гонка мячей
- г) Кто дальше прыгнет, Сбей городок, День и ночь
- 6. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой:
 - а) Не давай мяч водящему, Попади в цель, Салка и мяч
 - б) Различные эстафеты, Кто дальше прыгнет, Кто выше
 - в) Мостик и кошка, Пятнашка мячом, Ловкие руки
 - г) Салка и мяч, С отскоком от щита, Попади в ворота
- 7. Подвижные игры в занятиях спортивными играми:
 - а) Кто выше, Ловкие руки, Мостик и кошка
 - б) Сумей догнать, Перемена мест, Кто выше
 - в) Мостик и кошка, Салки в парах, Подвижный ринг
 - г) Передал - садись, Мяч капитану, Борьба за мяч
- 8. Подвижные игры в занятиях гимнастикой:
 - а) Мостик и кошка, Кувырок с мячом, Салки с позами
 - б) Гонка с выбыванием, Челнок, Поезда
 - в) Кто выше, Перемена мест, Сумей догнать
 - г) Различные эстафеты, Попади в цель, Салки и мяч
- 9. Подвижные игры в занятиях лыжным спортом:
 - а) Мостик и кошка, Челнок, Поезда
 - б) Салки и мяч, Ловкие руки, Кто выше
 - в) В горку елочкой, Имитация хода, Кто сильнее
 - г) Салки с позами, Поезда, Челнок
- 10. Подвижные игры для удлинённых перемен и групп продлённого дня:
 - а) Отгадай чей голос, Кто подходил, Падающая палка
 - б) Салки в парах, Удочка, Различные эстафеты
 - в) Не давай мяч водящему, Скакуны, Рывок за мячом
 - г) Отбери мяч, Бой петухов, Охотники и утки.

2 курс, 3 семестр

1.2. Футбол

Контрольная работа № 1

на тему «Правила игры. Техника игры в футбол»

1. Укажите требования Правила 1 к Разделам поля для игры (не для международных матчей):
 - а) длина – минимум 90 максимум 120
ширина - минимум 45 максимум 90
 - б) длина – минимум 90 максимум 109
ширина - минимум 45 максимум 75
 - в) длина – минимум 90 максимум 110
ширина - минимум 64 максимум 75
2. Какие требования к весу мяча перед началом матча изложены в Правилах игры:
 - а) на момент начала матча весит не более 450 и не менее 410 гр.
 - б) на момент начала матча весит не более 453 и не менее 396 гр.
 - в) на момент начала матча весит не более 450 и не менее 400 гр.
3. Когда запасной игрок становится игроком основного состава:
 - а) когда он выходит на поле в результате правильной замены и мяч вводится в игру
 - б) в тот момент, когда в процессе правильно выполненной замены он вступает в поле
 - в) в тот момент, когда замененный игрок покинул поле, а заменяющий подошел к боковой линии

4. Может ли судья матча сократить время между таймами, например до 1 минуты:
 - а) не может, т.к. Правилами игры предусмотрен 15 минутный перерыв
 - б) может
 - в) может, но только в не официальных матчах
5. Когда мяч считается в игре при выполнении углового удара:
 - а) когда по мячу нанесен удар, и он находится в движении
 - б) когда по мячу нанесен удар в движении и покидает пределы углового сектора
 - в) когда по мячу нанесен удар и он прошел расстояний, равное длине своей окружности
6. Может ли вратарь использовать мягкую кепку с козырьком, предохраняющую его от солнечных лучей:
 - а) может, если, по мнению судьи, козырек кепки не представляет опасности
 - б) не может, так как кепка не входит в перечень обязательной экипировки игроков
 - в) не может, так как использование кепки запрещено Правилом 4
7. Укажите длину футбольных ворот.
 - 1) 5 м
 - 2) 6,27 м
 - 3) 7,32 м
 - 4) 8,56 м
8. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?
 - 1) штрафной удар
 - 2) свободный удар
 - 3) удаление игрока с поля
 - 4) дополнительный гол команде соперников
9. Сколько времени длится футбольный матч?
 - 1) 2 тайма по 30 мин.
 - 2) 2 тайма по 20 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) 2 тайма по 45 мин.
10. Что такое техника игры:
 - а) это совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях
 - б) это приемы игры, которые разрешены Правилами игры
 - в) это часть игровой деятельности, которую можно использовать в игре ногами
11. Что такое классификация техники игры:
 - а) это распределение технических приемов на группы по общим (сходным) специфическим признакам
 - б) это распределение техники на технику игры ногами и головой
 - в) это распределение технических приемов на игру в защите и нападении
12. Что включает в себя техника владения мячом:
 - а) удары, остановки, обманные движения (финты)
 - б) удары, ведение, остановки, «финты», отбор мяча, вбрасывание мяча
 - в) удары, остановки, «финты», вбрасывание мяча
13. Фазы движений при ударе по мячу головой:
 - а) предварительная, подготовительная, рабочая
 - б) подготовительная, рабочая, завершающая
 - в) вспомогательная, рабочая, завершающая
14. Классификация «финтов»:
 - а) «уходом», «ударом ногой», «ударом головой», «остановкой ногой», «остановкой туловищем», «остановкой головой»
 - б) «уходом», «ударом ногой», «ударом головой»
 - в) «уходом», «ударом», «остановкой»

15. Группы приемов техники владения мячом вратаря:

- а) ловля, отбивание, переводы, броски, группы приемов техники полевого игрока
- б) ловля, отбивание, переводы
- в) группы приемов полевого игрока, ловля, отбивание

16) Удары по мячу в футболе выполняются:

- а) ногой и головой
- б) ногой, грудью, бедром
- в) ногой, головой, носком
- г) головой, животом, ногой

17) Перечислите способы ударов по мячу ногой

- а) удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком
- б) удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком; пяткой
- в) удар внутренней стороной стопы; удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком, пяткой
- г) удар внутренней стороной стопы; удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком

4.3. Баскетбол

Контрольная работа № 2 на тему «Правила игры. Техника игры в баскетбол»

1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 28 x 15
- б) 26 x 14
- в) 28 x 16

2. Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям и должна выступать за каждую боковую линию на:

- а) 20 см
- б) 18 см
- в) 15 см

3. Линия трехочковых бросков с игры должна находиться на расстоянии:

- а) 6,45 м от щита
- б) 6,25 м от лицевой линии
- в) 6,75 м от середины корзины

4. Корзина расположена на высоте от поверхности площадки:

- а) 3,05 м
- б) 3,03 м
- в) 3,10 м

5. Размеры щитов должны быть:

- а) 1,80 м x 1,20 м
- б) 1,80 м x 1,05 м
- в) 1,80 м x 1,25 м

6. Вес баскетбольного мяча седьмого размера (мужского)

- а) в пределах от 590 грамм до 640 грамм
- б) в пределах от 550 грамм до 670 грамм
- в) в пределах от 567 грамм до 650 грамм

7. Вес баскетбольного мяча шестого размера (женского)

- а) в пределах от 510 грамм до 567 грамм
- б) в пределах от 500 грамм до 560 грамм
- в) в пределах от 530 грамм до 580 грамм
- 8. Диаметр корзины должен составлять:
 - а) 45 см внутренней минимальной и 45,7 см внутренней максимальной
 - б) 45,5 см внутренней минимальной и 45,5 см внутренней максимальной
 - в) 46,0 см внутренней минимальной и 46,5 см внутренней максимальной
- 9. На атаку корзины соперника отводится следующие время:
 - а) 30 сек
 - б) 24 сек
 - в) 25 сек
- 10. Продолжительность игры:
 - а) 2 x 20' чистого времени
 - б) 3 x 15' чистого времени
 - в) 4 x 10' чистого времени
- 11. Какие способы передвижения включает в себя техника защиты:
 - а) стойка, бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты
 - б) ходьба, повороты, перехват, отбивание
 - в) прыжки, остановки, стойка, выбивание, вырывание
 - г) повороты, бег, накрывание, отбивание, прыжки
- 12. Какие способы овладения мячом и противодействия включает в себя техника защиты:
 - а) ходьба, выбивание, перехват, стойка, бег
 - б) отбивание, взятие отскока, отбивание
 - в) повороты, вырывание, ходьба, перехват
 - г) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока
- 13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе:
 - а) бег лицом вперед, ходьба, прыжки
 - б) эстафеты, ходьба, бег
 - в) ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты
 - г) бег спиной вперед, прыжки на двух ногах, остановки
- 14. Какие в баскетболе существуют разновидности поворотов:
 - а) ходьба, поворот вправо
 - б) поворот на месте, поворот в движении
 - в) поворот влево, прыжки
 - г) бег, поворот на 360°
- 15. Какие существуют способы остановки:
 - а) двумя ногами
 - б) поворотом и прыжком
 - в) прыжком и двумя ногами
 - г) ходьба, двумя ногами
- 16. Какие способы передачи мяча вы знаете:
 - а) передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками
 - б) передача мяча снизу, ловля мяча двумя руками
 - в) передача мяча сбоку, снизу, ловля мяча одной рукой
 - г) остановка мяча, передача одной и двумя руками
- 17. Какие существуют разновидности ведения мяча:
 - а) ведение мяча двумя руками, ведение с низким отскоком
 - б) передачи мяча, ведение с высоким отскоком
 - в) ведение с высоким отскоком, ведение с низким отскоком мяча

г) ведение с низким отскоком мяча, ведение прыжком

18. Какие основные ошибки выполняет игрок при выполнении ведения мяча:

а) слишком «мягкая кисть», участие ладони в выталкивании мяча, отсутствие укрывания мяча свободной рукой

б) неустойчивое расположение стоп, кисть слишком напряжена

в) неустойчивая амплитуда вращений и перемещений, преждевременное сгибание рук

г) снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча

2 курс, 4 семестр

Волейбол

Контрольная работа № 3

на тему «Правила игры в волейбол»

1. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами

а) 9х9 м

б) 10х20 м

в) 18х9 м

2. Верхний край сетки устанавливается для мужчин:

а) 2,43 м

б) 2,45 м

в) 2,42 м

3. Верхний край сетки устанавливается для женщин:

а) 2,23 м

б) 2,26 м

в) 2,24 м

4. Игровое поле включает:

а) игровую площадку

б) свободную зону и игровую площадку

в) игровую площадку и зону подачи

5. Партия выигрывается командой, которая

а) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка, за исключением решающей партии

б) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка, за исключением 5 партии

в) первой набирает 25 очков за исключением решающей партии

6. Зона подачи – это

а) участок на лицевой линии

б) участок шириной 9 м позади лицевой линии (лицевая линия не включается)

в) участок шириной 9 м позади лицевой линии (лицевая линия включается)

7. Сетка представляет собой прямоугольник, состоящий из чёрных ячеек в форме квадрата

а) шириной 1 м и длиной 9,5 м

б) шириной 2,24 и длиной 9 м

в) шириной 0,8м и длиной 9,5 м

8. Волейбол в переводе с английского означает

а) свободный мяч

б) летающий мяч

в) удар по мячу.

9. Основателем игры в волейбол является

а) Джеймс Морган

б) Поль Либо

- в) Вильям Морган
- 9. В каком году появился волейбол:
 - а) 1863
 - б) 1859
 - в) 1896
- 10. Вес волейбольного мяча
 - а) 280-290 грамм
 - б) 300-320 грамм
 - в) 260-280 грамм
- 11. Окружность мяча
 - а) 65-67 см.
 - б) 60-64 см.
 - в) 68-70 см.
- 12. Ширина всех линий на площадке
 - а) 10 см
 - б) 3 см
 - в) 5 см
- 13. Подающий должен нанести удар по мячу в течение
 - а) 8 сек после свистка первого судьи на подачу
 - б) 8 сек после свистка судьи на подачу
 - в) 5 сек после того, как возьмёт мяч
- 14. Мяч считается в площадке, когда он
 - а) касается её поверхности
 - б) касается её поверхности, включая ограничительные линии
 - в) касается её поверхности, включая ограничительные линии и антенны

Контрольная работа № 4 на тему «Техника игры в волейбол»

- 1. Техника игры в волейбол по целевому признаку делится на
 - а) технику нападения и защиты
 - б) технику стоек и перемещений и технику владения мячом
 - в) технику защиты и противодействия
- 2. Техника игры в защите делится на
 - а) технику стоек и перемещений
 - б) технику стоек и перемещений и технику владения мячом
 - в) технику перемещений и технику противодействия
- 3. Нижняя боковая подача относится к
 - а) технике владения мячом
 - б) технике нападения
 - в) технике противодействия
- 4. По степени сгибания ног в коленном суставе стартовые стойки делятся на
 - а) динамические и статические
 - б) стойки защитника и нападающего
 - в) высокие, средние и низкие
- 5. Техника нападения включает в себя
 - а) стартовые стойки и перемещения, подачу, передачу и нападающий удар
 - б) стартовые стойки и перемещения, подачу и нападающий удар
 - в) стартовые стойки, подачу, передачу и нападающий удар
- 6. Низкая стойка волейболиста имеет угол сгибания в коленном суставе
 - а) меньше 135 °

- б) меньше 90 °
- в) меньше 45 °
- 7. При верхней подаче удар по мячу наносится выше
 - а) верхнего плечевого пояса
 - б) головы
 - в) выше сетки
- 8. Техника игры в защите включает в себя следующие технические приёмы
 - а) приём мяча, передачу и блок
 - б) приём мяча снизу, приём мяча сверху, одиночный блок
 - в) приём мяча и блок
- 9. Нападающий удар состоит из
 - а) разбега, отталкивания и ударного движения
 - б) разбега, замаха и ударного движения
 - в) разбега, отталкивания, замаха, ударного движения и приземления
- 10. При выполнении верхней прямой подачи мяч подбрасывается на высоту
 - а) 1 м
 - б) 1-1,5 м выше головы
 - в) 3-4 м от пола
- 11. Блокирование является техническим приёмом
 - а) нападения
 - б) активной защиты
 - в) защиты
- 12. Техника игры – это
 - а) комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре
 - б) комплекс соревновательных действий волейболиста
 - в) совокупность наиболее рациональных способов ведения игры
- 13. Короткие передачи – это передачи, направленные
 - а) в свою зону
 - б) в соседнюю зону
 - в) за спину связующего игрока
- 14. Подача это
 - а) технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру
 - б) действие введения мяча в игру игроком команды
 - в) технический прием, с которого начинается розыгрыш мяча
- 15. В блокировании не может участвовать
 - а) два волейболиста
 - б) три волейболиста
 - в) четыре волейболиста
- 16. Значение передачи мяча заключается в том, чтобы
 - а) более или менее точно направить мяч своему партнёру
 - б) оставить мяч в игре
 - в) принять мяч после нападающих действий партнёра
- 17. В подготовительной фазе действие волейболиста направлено
 - а) на подготовку к выполнению приёма
 - б) на создание наилучших условий для реализации задачи данного технического приёма
 - в) на оценку игровой ситуации
- 18. Подача – это
 - а) технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру
 - б) действие введения мяча в игру игроком команды

в) действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1 курс, 2 семестр

Контрольная работа №1 Тема: «Основы техники лыжных ходов»

Вариант 1

1. Техника лыжного спорта – это
 - а) умение стоять на лыжах
 - а) целесообразная, рациональная структура движений лыжника в конкретных условиях
 - в) умение преодолевать неровности
2. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:
 - а) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - б) переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов
 - в) классический и коньковый стили передвижения
3. По какому признаку отличаются попеременные и одновременные ходы:
 - а) по работе рук в момент отталкивания
 - б) по работе туловища в момент отталкивания
 - в) по работе ног в момент отталкивания
4. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле:
 - а) одновременные, попеременные
 - б) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные
 - в) комбинированные, трехшажные
5. Составьте перечень одновременных коньковых ходов:
 - а) бесшажный, двухшажный, трехшажный
 - б) четырехшажный, двухшажный, одношажный
 - в) одношажный, двухшажный, полуконьковый
6. Назовите попеременные коньковые лыжные ходы:
 - а) двухшажный, одношажный, трехшажный
 - б) бесшажный, одношажный
 - в) двухшажный
7. Перечислите основные способы подъемов разной крутизны
 - а) скользящим шагом, комбинированным ходом
 - б) лыжными ходами; полуелочкой, «елочкой», «лесенкой»
 - в) скользящим и «ступающим» шагами, бегом
8. Как называются стойки спусков на склоне:
 - а) высокая, средняя, низкая
 - б) в полуприсяде, на прямых ногах
 - в) глубокая, низкая, прямая

Вариант 2

1. Укажите способы поворотов в движении:
 - а) прыжком, махом, соскальзыванием
 - б) переступанием, упором, «из плуга», на параллельных лыжах

- в) упором, нажимом, разворотом, прыжком
- 2. Назовите способы поворотов на месте:
 - а) переступанием, махом, прыжком
 - б) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»
 - в) броском, ступающим шагом, соскальзыванием
- 3. Составьте перечень способов торможений:
 - а) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками
 - б) «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением
 - в) махом, переступанием, нажимом
- 4. Назовите одновременные классические лыжные ходы:
 - а) одношажный, двухшажный, трехшажный
 - б) бесшажный, одношажный, двухшажный
 - в) бесшажный, четырехшажный, двухшажный
- 5. Назовите попеременные классические ходы:
 - а) бесшажный, одношажный
 - б) разноименный, одноименный
 - в) двухшажный, четырехшажный
- 5. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле:
 - а) запрещенных способов нет
 - б) все коньковые лыжные хода
 - в) только попеременный двухшажный коньковый ход
- 6. Перечислите способы передвижения, разрешенные в свободном стиле:
 - а) только коньковые лыжные хода
 - б) только классические лыжные хода
 - в) все способы передвижения на лыжах
- 7. Каковы основные отличия в отталкивании ногой в коньковых ходах от классических:
 - а) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи
 - б) отталкивание происходит под углом (до 45°С) к направлению движения подвижной (скользящей) лыжей
 - в) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи
- 8. В чем состоит принципиальная особенность техники преодоления неровностей на склоне:
 - а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска (на бугре присесть, во впадине привстать)
 - б) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска (на бугре привстать, во впадине присесть)
 - в) в выборе способа поворота для объезда неровностей.

Контрольная работа №2 на тему: «Организация и проведение соревнований по лыжному спорту»

Вариант 1

1. Дайте определение понятия «лыжная трасса»
 - а) лесистая зона отдыха, пригодная в зимний период для лыжных прогулок
 - б) дистанция в км., длина которой соответствует правилам лыжных соревнований
 - в) участок местности, специально подготовленной для передвижения на лыжах

2. Как измеряют длину лыжной дистанции
 - а) мерным шнуром, рулеткой длиной 50 м или дистанциомером
 - б) количеством скользящих шагов
 - в) количеством отталкиваний палками
3. Назовите рекомендуемую ширину для лыжных соревнований в классическом стиле (не менее):
 - а) 5 м
 - б) 3 м
 - в) 8 м
4. Объясните, что такое максимальный подъем на трассе:
 - а) сумма всех высот на подъемах лыжной дистанции
 - б) по разнице высот между уровнем моря и самой высокой точкой дистанции
 - в) по разнице в метрах между самой высокой и самой низкой точками на лыжной дистанции
5. Назовите минимальный состав главной судейской коллегии в соревнованиях третьей категории:
 - а) технический делегат, начальник дистанции, врач соревнований
 - б) главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, начальник трасс, врач соревнований
 - в) исполнительный директор соревнований, главный судья, главный секретарь
6. Перечислите существующие в лыжных гонках виды старта:
 - а) одиночный, парный, тройной, групповой
 - б) индивидуальный, командный, массовый
 - в) одиночный, парный, групповой, общий, старт преследования
7. Укажите максимально допустимую холодную температурную норму для соревнований в центре России:
 - а) -25°C
 - б) -20°C
 - в) -15°C
8. На сколько категорий делят соревнования в нашей стране по масштабу и спортивной значимости:
 - а) на 4
 - б) на 3
 - в) на 2
9. Каково назначение жеребьевки участников соревнований:
 - а) жеребьевкой выделяют слабо подготовленных спортсменов
 - б) по жеребьевке определяют победителей и призеров соревнований
 - в) жеребьевка определяет порядок старта участников в конкретной дисциплине соревнований

Вариант 2

1. Дайте определение «лыжная дистанция»
 - а) часть местности, на которой проложена лыжня
 - б) часть лыжной трассы с подготовленной лыжней
 - в) это лыжная трасса, промеренная в соответствии с положением о соревнованиях
2. Нарезают ли лыжни на трассах соревнований свободным стилем
 - а) не нарезают
 - б) это решает главный судья соревнований
 - в) нарезают

3. Назовите минимальную ширину лыжной трассы для соревнований свободным стилем:
 - а) 8 м
 - б) 12 м
 - в) 4 м
4. Перечислите основные документы при проведении соревнований:
 - а) заявка на участие в соревнованиях, медицинская справка, положение о соревнованиях
 - б) календарный план соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований
 - в) карточка участника, протокол старта
5. Как классифицируют соревнования по определению первенства:
 - а) региональные, Всероссийские, ведомственные
 - б) личные, командные, лично-командные
 - в) зачетные, предварительные, финальные
6. Назовите правильное расположение лыж на линии старта в индивидуальных соревнованиях:
 - а) носки лыж должны находиться на линии старта
 - б) пятки лыж должны находиться на линии старта
 - в) стопы ног (носки лыжных ботинок) должны находиться перед линией старта
7. Сколько человек стартует за одну минуту при одиночном старте через 30 с:
 - а) 3
 - б) 2
 - в) 4
8. Перечислите соревнования, которые относятся к третьей категории:
 - а) соревнования в спортивных клубах и коллективах физкультуры
 - б) все Всероссийские соревнования
 - в) соревнования окружного, районного и городского масштабов
9. Объясните, кто проводит жеребьевку на крупных соревнованиях:
 - а) главный секретарь соревнований на первом собрании представителей команд
 - б) технический делегат на заседании жюри
 - в) главный судья соревнований на заседании оргкомитета

Раздел 6. САМООБОРОНА

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по теме ««Основы теории и методики самообороны»» Вариант 1

1. Почему на занятиях по единоборствам выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
 - а) перед занятием, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
 - б) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 - в) выделение частей на занятии требует Министерства образования;
 - г) выделение частей связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
2. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- 3. Техниккой физических упражнений принято называть...
 - а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - г) рациональную организацию двигательных действий.
- 4. Выберете правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по единоборствам.
 - 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
 - 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
 - 3. Упражнения на выносливость;
 - 4. Упражнения на быстроту и гибкость.
 - 5. Упражнения на силу;
 - 6. Дыхательные упражнения;
 а) 1,2,5,4,3,6 б) 6,2,3,1,4,5 в) 2,1,3,4,5,6 г) 2,6,4,5,3,1.
- 5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
 - а) во время занятий, выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
 - б) достигаемые при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
 - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
 - г) организм регулярно получает необходимую двигательную нагрузку.
- 6. Национальным видом спорта какой страны является борьба самбо?
 - а) Япония;
 - б) Англия;
 - в) Россия;
 - г) США.
- 7. Основная составляющая рукопашного боя, это:
 - а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) техника.
- 8. Экипировку борцов самбосоставляют:
 - а) трико, штангетки, пояс;
 - б) борцовка, трусы, куртка и пояс;
 - в) купальник, майка, ремень.

Вариант 2

- 1. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе упражнений гигиенической гимнастики, перечисленные ниже упражнения:
 - 1) дыхательные упражнения;
 - 2) упражнения на укрепление мышц и повышения гибкости;
 - 3) потягивания;
 - 4) бег с переходом на ходьбу;
 - 5) ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
 - 6) прыжки;
 - 7) поочередное напряжение и расслабление мышц;
 - 8) бег в спокойном темпе:
 а) упражнения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
 в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1
 г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.

2. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

а) 3,2,4,1 б) 1,2,3,4 в) 2,3,1,4 г) 4,2,3,1.

3. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после больших физических и психических нагрузок;

в) человек бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все перечисленное.

4. При выполнении упражнений не следует делать на время:

а) вращения и поворотов тела;

б) пригибания туловища назад;

в) возвращение в исходное положение после наклона;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

5. Занятия единоборствами ориентированы на совершенствование:

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособность человека;

г) природных физических свойств человека.

6. Единоборец может быть дисквалифицирован при:

а) выполнении травмоопасных приёмов с целью навредить сопернику;

б) выполнении приёма, проведённого с отрывом соперника от ковра;

в) выполнении приёма, проведённого без отрыва соперника от ковра;

г) природных физических свойств человека.

7. Поединок самбиста длится:

а) от 4 до 6 мин.

б) от 5 до 7 мин.

в) от 3 до 5 мин.

8. Президент РФ В.В. Путин занимался:

А) Джиу-Джитсу;

Б) карате;

В) Самбо, Дзюдо.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

по теме «Основы методики обучения приемам самозащиты»

Вариант 1

1. Спортивная подготовка – это:

а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;

б) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;

в) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.

г) **Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;**

д) Повторное выполнение спортивного упражнения;

2. Практические методы спортивной тренировки – это:
- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
 - б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;**
 - в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - г) Специфические и общепедагогические;
 - д) Игровой и соревновательный;
3. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:
- а) Соревновательные и игровые упражнения;
 - б) Индивидуальные упражнения;
 - в) Групповые упражнения.
 - г) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;**
 - д) Избранные упражнения;
4. Под техникой физических упражнений понимают:
- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
 - б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятные впечатления
 - в) определенную упорядоченность и согласованность, как принципов, так и элементов содержания данного упражнения
 - г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения
5. На что направлена техническая подготовка при занятиях самообороной?

6. Что предполагает тактическая подготовка при занятиях самообороной?

7. Что следует понимать под психологической подготовкой при занятиях самообороной?

8. Перечислите основные волевые качества

Вариант 2

1. Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе?
- а) Рассказ техники выполнения;
 - б) Выполнение упражнения в вариативных условиях;
 - в) Объяснение техники;
 - г) Выполнение упражнения повторно;
 - д) Показ наглядных пособий;
 - е) Проводка по движению;
 - ж) Собственный показ.
2. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

3. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от....

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
- б) количество элементов, составляющих двигательное действие;
- в) предпочтение преподавателя;
- г) сложности основы техники.

4. Какие виды технической подготовки при занятиях самообороной существуют?

Перечислите, приведите примеры

5. На что направлена специальная тактическая подготовка при занятиях самообороной?

6. В чем состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки при занятиях самообороной?

7. В чем суть общей психологической подготовки при занятиях самообороной? Раскройте смысл понятия «волевая подготовка»

8. На что направлена интегральная подготовка при занятиях самообороной?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2*Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья*

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей

Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4;
 182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп 1;
 182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп 2;
 182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, корп.3.
 182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение

материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков², специалистов³ по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

³ Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)⁴:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;
- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;
- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

⁴ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Тексты/конспекты лекций**

Представляются тексты/конспекты лекций

Раздел 1. ГИМНАСТИКА**Лекция №1 «Гимнастика как учебная и научная дисциплина (виды, задачи, средства, методические особенности)»****ПЛАН**

1. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина
2. Виды гимнастики.
3. Задачи гимнастики.
4. Средства гимнастики.
5. Методические особенности гимнастики.
6. Тенденции развития гимнастики.

1. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина

Гимнастика имеет свою теорию, историю, методику преподавания. Теория гимнастики является составной частью теории физического воспитания. Она разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, её целями, задачами, местом и значением гимнастики в системе физического воспитания.

История гимнастики раскрывает процесс её развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств и методов гимнастики. История гимнастики тесно связана с историей физической культуры, педагогики и общей истории.

В научной разработке теории и методики гимнастики как научно-практической дисциплины большое значение имеет опыт прошлого и особенно опыт, накопленный за советский период развития гимнастики.

В Разделе методики преподавания гимнастики раскрываются общие основы обучения и воспитания, методы и приёмы организации занятий с различным контингентом.

Главное место в занятиях гимнастикой занимает обучение гимнастическим упражнениям. Гимнастика является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания подрастающего поколения. Как учебный предмет она преподаётся в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. Гимнастика – один из основных предметов, изучаемых в вузах, готовящих кадры преподавателей, учителей, тренеров и инструкторов по физической культуре и спорту.

В гимнастике сложились основные формы занятий:

1. Лекционные и семинарские, направленные на изучение научно-теоретических положений гимнастики;
2. Методические, в которых усваиваются методика обучения гимнастическим упражнениям, организация занятий с различным контингентом, рациональное планирование и учёт учебно-тренировочной работы.
3. Практические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных физических качеств, овладение техникой гимнастических упражнений, а также приобретение профессионально-педагогических умений и навыков.

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом развитии человека, изучающая закономерности совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий.

В научном исследовании, в зависимости от задач, применяются преимущественно

педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования. В области теории и методики гимнастики выполнено большое количество исследований, многие из которых оформлены в виде диссертаций и успешно защищены. Эти исследования посвящены вопросам изучения закономерностей и особенностей формирования двигательных навыков в гимнастике, совершенствованию двигательной функции детей и взрослых в процессе занятий гимнастикой, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки гимнастов, изучению техники выполнения гимнастических упражнений и совершенствованию физических качеств, подготовке специалистов по гимнастике и т.д.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс и популярным среди населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом спорта, накладывает специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремлённость, самообладание, дисциплинированность, и т.д. Всё это помогает в других видах деятельности – учёбе, труде, несении воинской службы.

2. Виды гимнастики

В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспитанием и с учетом профиля занимающихся, в нашей стране принята следующая классификация видов гимнастики:

1. Образовательно-развивающие виды:

- основная гимнастика;
- женская гимнастика;
- прикладная гимнастика;
- атлетическая гимнастика.

Основными задачами этих видов гимнастики являются: укрепление здоровья, достижение всестороннего физического развития, коррекция фигуры, формирование мышечных групп.

Эти разновидности связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания. С помощью этих базовых средств гимнастики (ОРУ, СУ, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прикладные упражнения) дети, подростки, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера. Основной формой занятий является урок.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счёт многоструктурных упражнений и многофункциональности каждого из них. Широкие возможности основной гимнастики сделали её самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе средств и методических приёмов учитывается прежде всего функция материнства. Особое внимание уделяется развитию силы, гибкости, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

В занятиях кроме ОРУ, в/у, большое место занимают упражнения художественной

гимнастики, элементы балльных и народных танцев. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются пластичность, грациозность, красота движений, формируется правильная осанка, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Прикладная гимнастика предполагает развитие профессиональных способностей и формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

Прикладная гимнастика классифицируется на следующие подвиды:

- профессионально-прикладная гимнастика (направлена на совершенствование специальных двигательных умений и навыков, которые требуются в условиях производственной деятельности: водолазов, лётчиков, монтажников и т.д.);
- спортивно-прикладная гимнастика (содействует совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, овладению техникой движений в различных видах спорта);
- военно-прикладная гимнастика (применяется исходя из содержания военных профессий и специальностей для подготовки и успешной службы в рядах российской армии).

Атлетическая гимнастика – прекрасное средство развития силовых способностей, морально-волевых качеств, функциональных возможностей организма, коррекции фигуры, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, подготовки к будущей трудовой деятельности. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики.

2. Оздоровительные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение физических упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве.

Основное назначение данных видов – это укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности человека в учёбе, труде и общественной деятельности. Эти разновидности сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев общества.

Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми дошкольных учреждений, учащимися средних и высших учебных заведений, в оздоровительных лагерях, домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

Средствами гигиенической гимнастики являются: ходьба, бег, ОРУ, прикладные упражнения. Комплексы гигиенической гимнастики обычно сочетаются с принятием воздушных, водных и солнечных процедур. Комплексы могут проводиться в любое время дня. Дозировка упражнений должна учитывать возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вращивание занимающихся в предстоящую деятельность (трудовую, учебную). По форме организации – это групповая гимнастика до занятия в школе и на производстве. Средствами являются упражнения близкие по своей структуре, энергетическому и сенсорному обеспечению к профессиональным двигательным действиям. В ходе таких упражнений происходит физиологический и психологический настрой на активную учебную или производственную деятельность. Продолжительность занятия 5-10 минут.

Физкультминутка или пауза применяются в течении всего учебного или трудового дня для поддержания высокой работоспособности и предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Сигналом для начала выполнения комплекса упражнений является отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости во время работы. Комплекс может состоять из 5-10 упражнений, проводится в течение 2-5 минут группой или индивидуально.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры. Задача восстановления временно утраченных функций организма после травм, болезней и т.д. Комплексы лечебной гимнастики составляются с учётом индивидуальных отклонений в здоровье человека совместно с врачом. В них входят: ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения, ОРУ с предметами. Основной формой занятия является урок (30-60 мин). Существуют разновидности лечебной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительных видов гимнастики. Её средствами являются ОРУ, элементы художественной гимнастики и хореографии, ходьба и бег, Прыжки и др. несложные по технике упражнения. Существует большое количество разновидностей ритмической гимнастики. К оздоровительным можно отнести: классическую аэробику, танцевальную аэробику (салса, рок, фанк, хип-хоп), аэробику с использованием различных предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол, памп и др.).

В последнее время появилось много новых нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов активности: стретчинг (гимнастика поз); калланетика (гимнастика статических положений); шейпинг-система; восточные оздоровительные системы.

3. Спортивные виды гимнастики.

Спортивные виды гимнастики служат действенным средством физического воспитания занимающихся, развития у них морально-волевых качеств, оказывают существенное влияние на нравственное и эстетическое воспитание молодёжи.

Основная задача – на основе высокой разносторонней физической подготовки овладеть сложными гимнастическими упражнениями, достигая высокого совершенствования в технике выполнения этих упражнений, показывая тем самым высокое спортивное мастерство.

Они культивируются как самостоятельные виды гимнастики. Выделяют две подгруппы: массовые спортивные виды и собственно спортивные виды. Это деление вызвано следующим: возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях требуют круглогодичной специализированной круглогодичной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б» доступные детям и взрослым.

К спортивным видам относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика. Это Олимпийский вид спорта. Её развитием руководит Федерация спортивной гимнастики России. Это многоборный вид, в который входят: у мужчин – в/у, упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, в/у.

Художественная гимнастика женский вид спорта, основными средствами которого являются упражнения танцевального характера без предметов и с предметами (булавы,

скакалка, обруч, мяч, лента). Существуют индивидуальные, парные и групповые упражнения художественной гимнастики. Это достаточно молодой Олимпийский вид спорта (1984), родиной которого считается г. Санкт-Петербург. Развитием вида руководит Федерация художественной гимнастики России.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относятся и упражнения на батуте.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют комбинацию, включающую в себя сложнокоординационные, различные по сложности, ациклические движения, а также взаимодействия между партнёрами. Вид включает в себя: индивидуальные упражнения (мужские и женские), выступление смешанной пары, тройки и шестёрки в любом составе. В 1995 г. МОК аэробика признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики. В нашей стране данным видом руководят Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России.

3. Задачи гимнастики

Особая действенность гимнастики проявляется при занятиях со всеми контингентами людей для всестороннего физического развития. Во- вторых, успешно осуществляется подготовка специалистов по различным видам профессий и в отдельных видах спорта. Отсюда вытекают основные задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями, формирование гигиенических навыков и навыков самостоятельных занятий. Обучение новым движениям, обогащение двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.

3. Развитие двигательных (гибкость, координация движений, сила, быстрота, выносливость) и психических (ощущения, внимание, двигательная память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимн.упражнениями, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств – добросовестное осознанное отношение к учебным и спортивным дисциплинам, чувство товарищества, коллективизма и т.д.

5. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спорт.гимнастике, художественной, акробатике и т.д.

4. Средства гимнастики

Средствами гимнастики являются упражнения. В гимнастике применяется огромное количество разнообразных по форме специально подобранных упражнений. Многие из них были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности. Постепенно стали возникать абстрактные упражнения, представляющие собой элементарные движения, выделенные из целостных двигательных действий. В соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий все гимнастические упражнения классифицируются на следующие основные 8 групп:

1. *Строевые упражнения* – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки. Основными задачами строевых упражнений являются организация занятий физическими упражнениями, формирование организма, воспитание специфических умений и навыков.

2. *Общеразвивающие упражнения* – упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных звеньях и направленные на всестороннюю физическую подготовку,

расширение функциональных возможностей организма и воспитание правильной осанки. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом. ОРУ выполняются без предметов, с предметами, на снарядах массового типа (скамейка, стенка) и т.д.

3. *Вольные упражнения* – это комбинации различных гимнастических упражнений в сочетании с элементами акробатики, хореографии. Они выполняются в виде поточных композиций в соответствии с установленными требованиями или правилами соревнований. Основная цель вольных упражнений – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.

4. *Прикладные упражнения* – содействуют развитию жизненно необходимых навыков и умений и включают бег, метание, лазание, преодоление препятствий, равновесия и т.д.

5. *Прыжки* – применяются для развития прыгучести, силы мышц рук, ног, быстроты и точности движений. Прыжки бывают опорные (через различные снаряды с дополнительной опорой) и неопорные (прыжки в глубину, длину, со скакалкой и т.д.).

6. *Упражнения на снарядах* – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Они совершенствуют физические способности гимнаста, требуют очень точной координации и большой физической силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

7. *Акробатические упражнения* – это спортивные движения, которые объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании (равновесия).

8. *Упражнения художественной гимнастики* – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов. Выполняются с музыкальным сопровождением и служат средством физического совершенствования и воспитания пластичности, непринужденности и выразительности.

5. Методические особенности гимнастики

В связи с таким разнообразием средств вытекают следующие *методические особенности гимнастики*:

1. Разностороннее воздействие на организм (на все органы, мышцы).
2. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств.
3. Избирательное воздействие на организм (подбором соответствующих упражнений, и.п. и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц).
4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки (путем изменения темпа, амплитуды, увеличения или уменьшения количества повторений, применением отягощений и т.д.)
5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений.
6. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Это во многом достигается широким применением музыки, выполнением упражнений с музыкальным сопровождением. Музыка способствует более эффективному выполнению упражнений, помогает добиться нужной эстетической выразительности, повышает работоспособность занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть своим телом, стремиться к изяществу, пластичности, быть красиво сложенным, оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся. Большое эстетическое воздействие оказывают массовые гимнастические выступления и спортивные соревнования.

6. Тенденции развития гимнастики

1. Роль и значение оздоровительных видов гимнастики в жизни людей с течением

времени всё больше возрастает. Эффективность использования эти упражнений подтверждается научными данными о возможности воздействия с их помощью на функции отдельных органов и систем здорового и больного человека. В связи с эти появляются и будут появляться новые направления в оздоровительной гимнастики, в частности в фитнес-аэробике.

2. Образовательно-развивающие виды гимнастики, традиционно наиболее значимые в системе физического воспитания, потеряв в последнее время свои позиции, с течением времени будут опять играть важную роль в во всех сферах образования, как средство физического, эстетического, эмоционально-волевого, нравственного воспитания людей. Для повышения уровня преподавания гимнастики в дошкольных, средних, высших учебных заведениях ужесточаются требования к профессионализму педагогов, решаются проблемы, связанные с финансированием и обеспечением материальной базы учебного процесса. Большое значение уделяется мотивационному аспекту, заинтересованности учителей и учащихся. Проводятся Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, в программу которой входят гимнастические упражнения. Появилось новое направление основной гимнастики, развиваемое в дошкольных и средних учебных учреждениях – командная гимнастика.

3. Развитие спортивных видов гимнастики связано, прежде всего, с усложнением соревновательных программ, качества исполнения и артистизма, расширения международного ореола гимнастики. Осуществление этого невозможно без развития материальной базы повышения качества проведения соревнований. В связи с этим появились модификации снарядов и вспомогательного спортивного оборудования для обучения и совершенствования техники упражнений. Совершенствование правил соревнований и качества судейства позволят повысить объективизм в оценке спортивной деятельности, а значит интерес к спортивным видам гимнастики. Качественный отбор в спортивных видах невозможен без массового вовлечения в занятия детей и подростков. Проведение мероприятий по агитации, рекламе здорового образа жизни позволят повысить интерес к занятиям физической культурой, в том числе гимнастикой.

Лекция №2 Гимнастическая терминология

ПЛАН

1. Понятия «терминология», «гимнастическая терминология», «термин».
2. История становления отечественной терминологии.
3. Требования, предъявляемые к терминам, и способы их образования.
4. Правила и способы записи упражнений:
 - а) общеразвивающие упражнения;
 - б) вольные упражнения;
 - в) упражнения на снарядах.

1. Понятия «терминология», «гимнастическая терминология», «термин».

Терминология – это Раздел лексики, охватывающий термины различных областей производства, техники, науки, искусства, общественной жизни. Более узко – это система терминов какой-либо одной научной дисциплины.

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термин – это слово или словосочетание, являющееся точным обозначением предмета, явления, свойства, отношения, процесса в какой-либо специальной отрасли производства, науки, искусства. В гимнастике термином принято называть краткое

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

Термины имеют большое научное значение. Они не только регистрируют понятие, но и уточняют его и отделяют от смежных.

2. История становления отечественной терминологии.

Создание специальной терминологии в гимнастике имеет большую историю, поскольку в ходе развития физического воспитания в целом, и гимнастики в частности появлялись самые разнообразные гимнастические упражнения, и возникла необходимость в кратком их обозначении.

Развивались гимнастические системы. Нужно было создать систему специальных названий упражнений. Например, в немецкой гимнастике для обозначения гимнастических упражнений использовались слова по аналогии, по отдаленному сходству с действиями животных, с геометрическими фигурами: «львиный шаг», «овчинный прыжок», «подъем мельницей» и т.п.

В первой половине 19 века была сделана попытка создать более точную терминологию общеразвивающих упражнений. Автором такой терминологии был Дюнперон Г.Н. – швед. Свои идеи он изложил в книге «Шведская педагогическая гимнастика». Система названий общеразвивающих упражнений была точной и краткой, но имела и свои недостатки, так как была составлена для обозначения небольшого объема упражнений, плюс большинство статических положений, а не движений, не поддавалось переводу на русский язык, не учитывая законов словообразований. Например, «бедро упадочно назад; полустоя, сгибание колена» означало сгибание ноги в колене при наклоне назад, руки на пояс и т.п.

Одновременно на тех же принципах создавалась терминология и для упражнений на гимнастических снарядах, имеющая ряд существенных недостатков, в частности:

1. Была перегружена условными и образными обозначениями – часть по весьма отдаленной аналогии, например, «прыжок вора».

2. Страдала параллелизмом, т.е. одно и то же упражнение имело несколько названий или несколько упражнений называлось одним термином. Это вносило путаницу в систему названий.

3. Злоупотребляло громоздкими словосочетаниями, одним сложным словом определялось движение и его направление.

В силу указанных недостатков данная терминология стала малоприменимой для развивающейся гимнастики.

Наиболее совершенной для того времени была гимнастическая терминология чехов – представителей сокольской гимнастики, но она была очень искусственна зависела от формальной классификации упражнений. Данная терминология была переведена на русский язык, но подавляющее большинство названий было странно и чуждо русскому языку. Например, «вышмын», «перешмыг», «подъем дергомвзяди», «наброс», «заскок», «телоупражняльня» и т.п..

Перевод указанной терминологии был неудачным, так как не учитывались законы словообразования русского языка, что привело к засорению языка и тормозило развитие гимнастики.

Данная терминология применялась у нас недолго, так как была недоступна широким массам, занимающихся гимнастикой.

Независимо от существования зарубежных систем гимнастики и имеющейся там терминологии, в России складывалась своя отечественная система обозначения (терминов) гимнастических упражнений.

Первой системой конца 19 – начала 20 вв., построенной на научной основе того времени, была система П.Ф.Лесгафта, который в своих работах определял гимнастические

упражнения терминами, заимствованными из разговорного русского языка и частично применял анатомические названия. Основы терминологии П.Ф.Лесгафта были использованы при разработке советской гимнастической терминологии после 1937 года.

До 1937 года применялась гимнастическая терминология, где для обозначения упражнений на гимнастических снарядах, в/упражнений и опорных прыжков обычно применялись русифицированные термины сокольской гимнастики; для акробатических упражнений – термины, применявшиеся артистами цирка, для упражнений танцевального характера – термины из балета, для прикладных и строевых упражнений – русские названия.

Такая неоднородная, несистемная терминология была малопонятной, что приводило к ненужным дискуссиям, спорам среди специалистов по гимнастике.

В 1937 году комитетом по делам физкультуры и спорта была назначена специальная комиссия, которая подготовила новую терминологию, утвержденную в 1936 году.

Были определены общие основы построения терминологии, что позволило в дальнейшем правильно подходить к образованию новых терминов и совершенствовать гимнастическую терминологию.

В терминологию послевоенного периода, как показала практика, был ряд существенных недостатков:

1. Не были разработаны названия упражнений с предметами, акробатических, прикладных и упражнений художественной гимнастики.
2. Обнаружилась бедность терминов упражнений на гимнастических снарядах.
3. Обнаружились противоречия между названием и классификацией упражнений.
4. Оставались неправильно образованные термины, так называемые «образные», например, «лягушка», «флаг», «крокодил», «плывая» и другие, которые нуждались в замене.
5. Запись упражнений на гимнастических снарядах была немногословной.

Но дальнейшее совершенствование терминологии наблюдалось (Окунев М.Г., Сильченко Б. и др.) Всесоюзная дискуссия по вопросам классификации и терминологии гимнастики состоялась в 1957 году. В 1959 году было издано специальное пособие. Совершенствованием терминологии занимались кафедры гимнастики институтов физкультуры (федерация гимнастики СССР, Международная федерация (ФИЖ). В настоящее время применяют терминологию, утверждённую президиумом Федерации гимнастики СССР в 1965 г., в которой были утверждены ранее применявшиеся термины и установлен иной подход к применению движений руками и ногами, определены правила сокращения названий движений.

3. Требования, предъявляемые к терминам, и способы их образования.

Путём постоянного совершенствования отечественной гимнастической терминологии у нас сложилась строгая система обозначений (терминов) спортивных движений.

К терминам предъявляются определённые требования:

1. ДОСТУПНОСТЬ. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматики языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а следовательно жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. ТОЧНОСТЬ. Термин должен давать ясное представление о сущности определённого действия (упражнения) или понятия. Это имеет большое значение для

создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению ими.

3. КРАТКОСТЬ. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, обеспечивающие наименование и запись упражнений.

Способы образования терминов.

В науке о терминах известно несколько способов их образования – это:

- переосмысливание, т.е. придание нового терминологического значения существующим словам;
- словосложение;
- образование производных слов.

Но помимо данных способов в гимнастике применяются и некоторые специальные приёмы образования терминов:

1) В качестве терминов используются корни слов литературного языка. Например: сед, кач, мах, наклон, вис, упор и др.

2) Термины статических положений, силовых перемещений определяются с учётом условий опоры (например: упор, упор на предплечьях, стойка на лопатках, стойка на руках) и положения тела (например: вис углом, вис согнувшись и т.д.).

3) Термины маховых упражнений образуются исходя из структурного признака, подчёркивающего особенности движений (например: подъём махом вперёд из упора на предплечьях; подъём разгибом и т.д.).

4) Термины опорных прыжков и соскоков определяются по форме и положению тела в полёте в фазе полёта (например: прыжок согнувшись, прыжок согнув ноги, соскок сальто прогнувшись и др.).

Большое значение имеют правила применения имеющихся терминов с учётом их служебной роли и дифференциации занимающихся.

Так начинающим заниматься гимнастикой необходимо овладевать терминологией одновременно с изучением упражнений. Для подготовленных спортсменов, учителей тренеров, инструкторов, преподавателей терминология становится своеобразным специальным языком.

Правила применения терминов.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т.п. Например: строевые упражнения, маховые упражнения, вольные упражнения и т.д.

2. Основные – конкретные термины, позволяющие полно определять смысловые признаки упражнений. Например: подъём, спад, оборот, соскок, наклон и др.

3. Дополнительные термины – уточняющие основные и указывающие направление движения, условия опоры и т.п. Например: дугой, разгибом, переворотом, прогнувшись, направо и т.д.

Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть и дополнительного, уточняющего и определяющего последовательность движения. В случае необходимости применяют и постоянные слова, подчёркивающие стороны определяемого. Например: выполнять мягко, стремительно и т.д.

Правила сокращений.

В гимнастике принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений для краткости обозначения так как это само собой разумеется. Например, опускаются слова:

спереди и вперёд – если движение выполняется кратчайшим путём;

положения рук, ног, носков, ладоней – если они соответствуют установленному стилю (например: руки вперёд и ладони внутрь не указываются);

туловище – при наклонах;

нога – при махах, выпадах, шагах;

поднять, опустить – при движениях руками и ногами;

продольно, поперёк – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

хват сверху – как наиболее распространенный;

прогнувшись – если техника выполнения предопределяет это положение. Например: соскок махом назад с перекладины.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путём.

4. Правила и способы записи упражнений:

а) общеразвивающие упражнения.

Типичные особенности ОРУ – направление, амплитуда, скорость совершаемого движения, степень мышечного напряжения всего тела и отдельных его частей. Для некоторых упражнений (особенно для статических положений) немаловажное значение имеет также и форма – сохранение правильного положения тела, его частей, их взаимное расположение.

Для правильного, точного и краткого обозначения разнообразных движений принято различать три основные и три промежуточные плоскости. Основные: лицевая (проходит через продольную или поперечную ось тела и предполагает движения, выполняемые перед телом и за телом); боковая (проходит через продольную ось тела перпендикулярно поперечной оси и предполагает движения, выполняемые справа и слева), горизонтальная (проходит через поперечную ось перпендикулярно продольной и предполагает движения внутрь и наружу).

Отдельные звенья тела могут одинаково располагаться относительно туловища независимо от его положения в пространстве. Одинаковой должна быть и запись этих положений. (например: лёжа на спине, руки вперёд, а не вверх).

Положения рук могут быть основными и промежуточными.

Основными являются: руки вперёд, назад(до отказа), вверх, вниз, в стороны. Направление ладоней указывается только тогда, когда оно отличается от принятого для данного положения рук.

Промежуточные – это положения, в которых руки находятся под углом 45 гр. к основным. Описываются составным термином указывающим:

- основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное;
- направление, в котором руки начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Положения согнутых рук делятся на стандартные, производные и сложные.

Стандартные: руки на пояс, к плечам. За голову, за спину, перед грудью, перед собой.

Производные от положений прямых рук записываются так же, как и последние, с добавлением в начале термина «согнуть» и образуются путём выведения прямых рук в указанном направлении и сгибания их до отказа в локтевых суставах, кисти полусжаты в кулак, пальцы к плечам.

Сложные положения: указываются, куда выводятся прямые руки и куда затем сгибаются. Например: руки вперёд, предплечья вверх; руки в стороны, предплечья вперёд, ладони внутрь.

Движения руками бывают:

- простые (переведение рук из одного основного или промежуточного положения в другое), которые записываются как: руки вперёд, руки в стороны и т.д.
- дугообразные (с угловым перемещением более 90 гр., но менее 360 гр.), записываются: дугами назад руки вверх, дугами кверху руки вниз.

- круги (угловое перемещение равно 360 гр.) записываются как: круг наружу, вверх, книзу, внутрь, вперёд, назад.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и руки. Однако имеются свои особенности. Так слово «нога» указывается лишь тогда, когда нельзя определить, о руке или ноге идёт речь.

Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты, дуговые и круговые движения.

При записи наклонов не пишется слово туловище и наоборот при записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются.

Правильная, краткая и доходчивая запись гимнастических упражнений имеет важное значение для точного их понимания.

Запись должна быть доступна не только специалистам по гимнастике, но и всем желающим заниматься гимнастикой.

В зависимости от того с какой целью применяется запись, пользуются той или иной её формой. А используется обобщённая, конкретная терминологическая, сокращённая и графические формы записи упражнений.

ОБОБЩЁННОЙ записью пользуются тогда, когда необходимо лишь перечислить гимнастические упражнения в различных учебных и др. программах, где не требуется конкретности и точности. В этом случае обычно указываются лишь типичные признаки той или иной группы упражнений. Так, например, достаточно записать для упражнений на коне перемахи одноимённые или разноимённые, для разминки – потягивания, приседания, наклоны, повороты и т.д. Этого будет вполне достаточно, чтобы иметь общее представление о содержании обозначенного.

КОНКРЕТНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ запись предусматривает точное обозначение каждого упражнения в соответствии с правилами терминологии.

СОКРАЩЁННАЯ ЗАПИСЬ применяется при составлении конспектов, для краткого изложения содержания упражнения. В этом случае термины записываются сокращённые, применяются условные обозначения. Например: гимн.(гимнастика), акр. (акробатика), стр.упр. (строевые упражнения), дв. (движение), эл. (элемент), р. (руки), вп. (вперёд), и.п. (исходное положение), о.с. (основная стойка), в/ж (верхняя жердь).

На практике чаще всего используется смешанная текстовая запись, в которой наиболее часто употребляемые термины сокращаются, а остальные термины применяются в развёрнутом виде.

Кроме этого для обозначения элементов или соединений используют специальные символы, что облегчает запись упражнений на соревнованиях. Так в спортивной и художественной гимнастике существует своя символика в виде стрелочек, кружочков, спиралек, змеек, зигзагов, петель и т.д.

В личной записи возможны самые различные сокращения, которые считаются специалистом наиболее удобными и понятными.

ГРАФИЧЕСКАЯ запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего упражнение.

Графическая запись подразделяется на три типа:

А) штриховая или линейная, «чёртиками».

Б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук. Применяется для издания учебников, методических пособий, журналов и т.д.

В) контурная запись даёт возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев. Такая запись требует наличия навыков рисования.

Для записи упражнений применяются установленные правила.

При записи необходимо указать:

1. И.п. (исходное положение).
2. Название движения (наклон, присед, мах, выпад, и др.)
3. Направление (вправо, влево, назад, и т.д.)
4. Если необходимо конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, указывается сначала основное движение, а затем остальные.

Несколько движений, выполняемых не одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают. Союз «и» соединяет движения, сочетающиеся с другими. Если выполняются одновременно наклон и поворот и др. подобные движения, то следует применять предлог «с».

При описании упражнений с предметом записывается преимущественно путь предмета, а не рук. Например: мяч вверх, левую руку перед грудью, мяч вправо.

В упражнениях с обручем указывается положение его плоскости и направление движения. Основные плоскости расположения обруча: горизонтальная, фронтальная и боковая. Пример: обруч вертикально вперёд, обруч горизонтально вверх.

При описании ОРУ с гимнастической палкой различают две основные группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом (концами). Положения палки удерживаемой за оба конца бывают симметричные и ассиметричные (при которых раки находятся в разных положениях). Положения палки со свободным концом – стандартные (палку к плечу, палку к ноге, с палкой вольно), хватом одной за середину, хватом за один конец палки и хватом двумя руками.

К упражнениям с предметом относятся и групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используют обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперёк (боком) используется хват за края. Указанные виды хватов при записи не оговариваются.

б) вольные упражнения и акробатические упражнения.

Осуществляя запись вольных упражнений, в первую очередь, фиксируется название упражнения и для кого оно предназначается (например: в/у. для 3 разряда). Указывается музыкальное сопровождение (например: муз. Дунаевского, разм. 2/4), И.п. и затем содержание упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением по восьмёркам.

В обязательных упражнениях указывается трудность упражнения и оценка в баллах. Применяются обобщённая запись, терминологическая конкретная запись, иногда сокращаются полные названия.

При записи акробатических упражнений учитывают все вышеперечисленные правила с учётом некоторых особенностей:

1. При выполнении упражнений с неполным переворачиванием следует указывать конечное положение.
2. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента предопределяет форму выполнения последующего.
3. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

Таким образом, действующая в гимнастике терминология всё время обогащается словами терминами, ярко отражающими специфику тех или иных упражнений. Однако никогда не следует отходить от установленных правил образования терминов, что может привести к засорению терминологии, к жаргону.

в) упражнения на снарядах.

При записи упражнений на снарядах указывается название снаряда, а затем:

1. И.п. или движение, предшествующее первому элементу (например: из виса, из упора, с разбега и др.).
2. Название движения (подъём, оборот и др.).

3. Способ выполнения (разгибом, дугой, переворотом).
4. Направление (влево и др.).
5. Конечное положение, если само движение не указывает на него.

При записи в строчку комбинаций на снарядах, отдельные элементы отделяются друг от друга тире (-).

При записи обязательных упражнений, каждый элемент или соединение записывается в абзац, а справа указывается трудность и оценка его. Чаще всего применяется краткая терминологическая запись. Широко используется в сочетании с записью упражнений кинограммы движений.

Лекция №3 «Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений»

ПЛАН

1. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений
2. Классификация общеразвивающих упражнений и правила построения комплексов ОРУ
3. Методика проведения ОРУ
4. Характеристика, содержание и классификация строевых упражнений
5. Методика обучения и проведения строевых упражнений

1. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью, амплитудой, максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Основной характеристикой ОРУ является доступность, т.к. они просты и могут применяться для любой категории занимающихся. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. В комплексах ОРУ легко регулировать физическую нагрузку за счет изменения количества упражнений, повторений, изменения темпа и скорости выполнения, использованием отягощений, применением различных способов проведения.

Беспредельная вариативность и регулярность выполнения ОРУ позволяет:

- воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у детей правильную осанку;
- подготавливать организм к более значительным мышечным и функциональным нагрузкам;
- учиться дифференцировать свои движения, развивать координационные способности, двигательную память;
- расширять свой двигательный «богач», овладевать «школой» и в целом культурой движений;
- развивать ССС и ДС, ЦНС, а, следовательно, оказывать всестороннее воздействие на занимающихся;
- стать уникальным средством интеллектуального и эстетического развития.

Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание подготовительной части урока и способствуют решению физиологических и образовательных задач.

К физиологическим задачам относятся:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся;
- восстановление подвижности в суставах;
- обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

Решая эти задачи, создаются условия для достижения более высокого уровня

работоспособности занимающихся.

К образовательным задачам относятся:

- формирование умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, ритм, темп и т.д.);
- овладение отдельными компонентами или законченными (простыми) двигательными действиями.

При решении физиологических задач занимающиеся подготавливаются к выполнению упражнений основной части, прежде всего данного урока. Поэтому эти задачи необходимо решать на каждом занятии.

Иначе обстоит дело с образовательными задачами. В зависимости от этапа подготовки, места урока в учебном плане, состава занимающихся и других условий образовательные задачи можно решать на одних уроках в большей степени, а на других – в меньшей.

2. Классификация общеразвивающих упражнений и правила построения комплексов ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку и методической направленности.

1. *По анатомическому признаку* ОРУ делятся на:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на все группы мышц.

2. *По методической направленности* ОРУ подразделяются на упражнения для развития:

- силы;
- быстроты;
- гибкости;
- осанки;
- координации.

Правила подбора упражнений в комплексе зависят от педагогических задач, которым должны полностью соответствовать.

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие.

2. Упражнения в комплекс должны подбираться с учетом их локального воздействия на развитие определенных мышечных групп или определенных физических качеств.

3. Использование правила нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также от занятия к занятию.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ, который отличается строгой регламентацией движений и достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движения, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку.

При составлении комплекса ОРУ принято придерживаться следующей *последовательности упражнений*:

1. Упражнение на потягивание.
2. Для крупных мышц ног.
3. Для мышц рук:
 - на сгибание и разгибание;
 - круговые вращения.

4. Для мышц туловища:
 - наклоны вперед, назад;
 - наклоны в стороны;
 - повороты туловищем;
 - круги туловищем.
5. На все группы мышц.
6. Для мышц брюшного пресса.
7. Для мышц спины.
8. На растягивание мышц ног.
9. Махи ногами.
10. Прыжки – ходьба на месте для восстановления дыхания.

3. Методика проведения ОРУ

Наиболее часто для обучения ОРУ применяются следующие методы:

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение принять!». В.п. подается команда: «Упражнение начи-НАЙ!». Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и подсказ. Заканчиваются упражнения по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета.

2. Способ обучения в целом по рассказу. Требуется хорошего знания терминологии, как преподавателя, так и занимающихся.

3. Комбинированный способ – сочетание показа упражнения с объяснением.

4. Способ обучения «по Разделениям». Этот способ применяется для обучения более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок.

При организации занимающихся при проведении обычно применяется фронтальный способ. Упражнения выполняются всеми учениками одновременно под общим руководством преподавателя. Существуют разновидности этого способа проведения комплекса ОРУ.

Раздельный (обычный). Для этого способа характерно наличие пауз между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся. После создания представления одним из способов (показ, рассказ, показ и рассказ, по-Разделениям) подается команды: «Исходное положение - Принять!», «Упражнение (с правой, в право, направо) – Начинай!». Для окончания упражнения подается команда «Стой!». Кроме этого могут применяться дополнительные команды такие как: «Сесть!», «Лечь!», «Руки на пояс - Ставь!». По окончании упражнения занимающиеся принимают положение стойки «Вольно». Если упражнение выполнялось лёжа, то после команды «Стой!» принимается положение седа. Для перехода в стойку подается команда «Встать!».

Поточный (ритмическая гимнастика). Все упражнения комплекса или отдельных его частей выполняются непрерывно, без остановки. Данный способ обычно применяется с подготовленными занимающимися. При этом рекомендуется пользоваться относительно простыми по форме (на 2 или 4 счёта) и знакомыми упражнениями. Для достижения слитности комплекса должны присутствовать логичные, простые и удобные переходы от одного упражнения к другому. Способ создания представления о первом упражнении и команда для начала выполнения комплекса такая же, как и в Раздельном способе. Далее преподаватель на фоне выполнения предыдущего упражнения предельно кратко объясняет следующее упражнение. Для начала выполнения следующего упражнения подаются команды «Последний!» - «Можно!» или «И».

Наиболее распространенная форма проведения ОРУ поточным способом – это ритмическая гимнастика и разновидности оздоровительной аэробики. Для неё характерно практически полное отсутствие команд для начала и окончания упражнения. Приёмами, которые позволят управлять занимающимися, являются: использование музыкального сопровождения (точное выполнение упражнений в соответствии с построением музыкального произведения. Например, каждое упражнение - на 16 или 32 счёта); выполнение упражнения сразу же после (или одновременно) показа преподавателем; применение специальных жестов и методических указаний.

Проходной (в движении). Упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением занимающихся. Это даёт возможность включать в комплекс прыжки, танцевальные и акробатические упражнения. Существует два варианта этого способа.

Первый вариант: занимающиеся выполняя упражнения одновременно передвигаются по периметру зала или по кругу в колонне по одному.

Второй вариант – занимающиеся выполняя упражнения передвигаются поочерёдно шеренгами (2-4 чел), используя всю рабочую площадь зала. В данном варианте целесообразно установить следующий порядок выполнения упражнений: группа перестраивается способом «дроблением и сведением» в колонну по 2 или 4. Принимая И.П. на верхней или нижней границе, учащиеся смотрят и слушают объяснение упражнения. По команде «Начинай!» выполняют упражнение, продвигаясь к противоположной середине. Выполнив, возвращаются в исходное положение шагом или каким-либо другим, указанным преподавателем, способом. Если упражнение простое, то занимающиеся выполняют его с ходу по показу преподавателя, не останавливаясь на исходном положении.

Основные методические приёмы разучивания общеразвивающих упражнений:

- многократное повторение каждого упражнения после создания представления о нём, в процессе которого исправляются ошибки;
- подсчёт в процессе выполнения в темпе необходимом для решения поставленной задачи;
- зеркальный подсказывающий показ во время выполнения упражнения занимающимися;
- методические указания уточняющие технику выполнения упражнения;
- фиксация отдельных положений с целью уточнения двигательного представления об упражнении.

При выполнении упражнений, не прекращая их выполнения, указываются допущенные ошибки и делаются методические указания. Всё это необходимо согласовывать с темпом и ритмом выполняемых упражнений. Если ошибки допускают многие занимающиеся, нужно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки в сложившееся представление о нём. В первую очередь указываются основные ошибки, от которых зависит правильность техники упражнения (например: согнутые ноги при повороте туловища, приседание в махах и т.д.), а затем обращают внимание на детали техники (например: оттянутые носки, разведённые пальцы рук и т.д.)

Методические приёмы закрепления общеразвивающих упражнений:

- выполнение упражнений в различных направлениях (например, с поворотами направо, налево, кругом);
- изменение темпа выполнения упражнения от медленного к быстрому и наоборот;
- применение различных предметов (скакалка, обруч, мяч), отягощений и сопротивлений (упражнения в парах, с гантелями и амортизаторами, с утяжелённой палкой, манжетами, набивными мячами) и разновидностей опоры (степ-платформа, скамейка, подвижная, мягкая и жесткая опора).

При проведении общеразвивающих упражнений существуют различные способы регулирования нагрузки:

- амплитуда движения;
- темп движений;
- ритм движений;
- дозировка упражнения;
- количество упражнений в комплексе;
- продолжительность пауз между упражнениями комплекса;
- изменение координационной сложности упражнения;
- изменение И,П.;
- применение отягощений, предметов, гимнастических снарядов и т.д.

4. Характеристика, содержание и классификация строевых упражнений

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю (на месте, в движении и специальные упражнения, выполняемые в соответствии с уставом СА). С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма, темпа, развивает глазомер, повышается дисциплина и организованность, эмоциональное состояние занимающихся.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений, позволяющих быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки занимающихся. Это хорошо иллюстрируется выправкой кадровых военно-служащих.

Благодаря разнообразию различных форм перемещения, в которых может участвовать большое количество занимающихся, строевые упражнения являются одной из основных составных частей массовых гимнастических выступлений.

Большая часть строевых действий и команд взята из строевого Устава Вооруженных Сил – меньшая создавалась в процессе работы по гимнастике.

Для удобства проведения строевых упражнений в гимнастическом зале определяются условные точки: центр, середина и углы зала относительно правой границ зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (обычно против входной двери). Если по длинной стороне зала находятся окна, то группа строится спиной к ним (нарисовать!).

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания.

5. Основным содержанием строевых действий являются построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

6. Рассмотрим вкратце каждое из них:

ПОСТРОЕНИЯ - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя (шеренги, круг, колонны и т.д.)

При построении преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда: «Группа, в одну (две и т.д.) шеренгу становись». Одновременно с подачей команды группа становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ – переходы из одного строя в другой. Перестроения из одной шеренги в две, три, из шеренги в колонны уступом, захождением отделений плечом.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) повороты в движении из 1-й колонны в 3 уступом. Перестроение колонны по одному в колонны по 2,4, 8 дроблением и сведением.

Обратное перестроение.

Передвижения - к этой группе относятся упражнения, связанные с передвижением различного характера.

ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Строевой шаг.

2. Походный (обычный шаг) отличается от строевого большей свободой движений.

Команды: а) «шагом-марш!» - подается для всякого движения с места (даже на один шаг).

б) «обычным шагом (бегом) – марш!» - применяется при переходе с других видов ходьбы (на носках, на пятках и т.д.), бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительская команда подается под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде

а) «на месте шагом (бегом) – марш!»

б) «направляющий, на месте!» - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция как правило больше.

Движение бегом – Команда «бегом – марш!». При переходе с движения шагом под музыку исполнительская команда подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой начинается движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «шагом –марш!»). Если музыкального сопровождения нет, команда «марш» подается под правую ногу.

Прекращение движения по команде: «группа стой!» . Подается под левую ногу. Выполняется шаг правой и приставлением левой ноги. При ходьбе под музыку для согласования остановки с окончанием музыкальной фразы предварительная команда подается на 1-й счет, а исполнительная на 5-й счет последней фразы музыкального периода.

Изменение ширины шага и скорости движения. Команда: «шире шаг», короче шаг», «ре-же» и т.д.

Движение в обход. Команда – «налево(направо) в обход шагом марш!» Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «марш!» должна быть подана у угла зала или площадки.

Движение по диагонали, противходом, змейкой, по кругу и по спирали и др. будут рассмотрены в процессе прохождения программы курса.

Размыкания и смыкания

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

1. Размыкания (по строевому уставу Вооруженный сил России).

2. Размыкания приставными шагами.

3. Размыкания по распоряжению.

4. Размыкание по направляющим в колоннах.

5. Методика обучения и проведения строевых упражнений

Методика обучения строевым упражнениям такая же, как и методика обучения, любым гимнастическим упражнениям – по показу, по рассказу и обучение по частям (по Разделениям). Чаще всего при обучении показ сочетается с объяснением, и затем

упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложное гимнастическое упражнение надо разучивать по Разделениям.

В данном случае, для выполнения каждого действия подается отдельная команда (пример повороты на месте, перестроения из одной шеренги в 2,3 и т.д.).

При обучении по Разделениям занимающиеся осознают и запоминают свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки.

Все строевые упражнения выполняются по команде, которые как правило Разделяются на предварительные и исполнительные.

Например: «бегом марш!», «кругом» и т.д. Есть команды и только исполнительные: «равняйся!», «мирно!», «вольно!» и прочие, но при необходимости перед подачей преподаватель может добавить слова: «отделение», «группа», «внимание», «колонна», и т.п., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде.

Например: «Группа, мирно!», «Колонна, стой!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять её и подготовиться к выполнению.

Исполнительная команда – подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. Чем больше строй, тем протяжнее преподаватель командует и больше пауза между предварительной и исполнительной командой и громче подача последней.

Исполнительная команда является сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Для бега в быстром темпе подается громко и отрывисто, в медленном – громко и протяжно.

Следует запомнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и **крикливость**.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в основной стойке.

По предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки «мирно», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в особенности при проведении ОРУ), но если эта команда подана, то нужно требовать безупречного её выполнения.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например: вместо того, чтобы группа сидящей на полу подать команду «налево», лучше отдать распоряжение: «повернитесь налево».

Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» - движение в указанную сторону с одновременным поворотом; «влево» - движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. Например: «направо на 2 шага разомкнись» (Устав Вооруженных сил России), «вправо приставными шагами разомкнись».

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность её частей:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например: «перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении» - а) «в колонну по 4» б) «налево шагом – марш!»

В движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В данном случае слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность команды будет такой:

- а) направление,
- б) величина интервала,
- в) способ исполнения.

Например: «Влево на 2 шага приставными шагами разомкнись!»

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приемы, передвижения, а затем размыкания и смыкания. В каждом уроке надо ставить конкретные задачи.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же уроков проводить учебную практику в составе учебных отделений.

Тема лекции №5 «Методика развития физических качеств в гимнастике»

ПЛАН

1. Методика развития физических качеств в гимнастике
2. Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов
3. Сила и её проявление в гимнастике. Классификация силовых упражнений в спортивной гимнастике
4. Гибкость и её проявление в гимнастике. Активная и пассивная гибкость и упражнения направленные на их развитие.
5. Быстрота, виды быстроты, упражнения для развития быстроты применяемые в гимнастике
6. Понятие ловкости, её виды.

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев).

Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий,

обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств.

Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта.

Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта. Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним — результат — неэффективность тренировочного процесса.

2. Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельно качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает : явление качества, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость прыгучесть, не

являются суммой простых. Сложное качество - это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия.

3. Сила и её проявление в гимнастике. Классификация силовых упражнений в спортивной гимнастике

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиняться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели). Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела называется изокинетическим (плавание, гребля). Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической. Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость. Психологические механизмы этого качества (силы) связаны с регуляцией напряжения в различных режимах их работы: изометрическом - без изменения длины мышц; миометрическом - уменьшается длина мышцы (в циклических движениях); плиометрическом - увеличение длины мышцы во время её растягивания. Этот режим связан с приседанием, с замахами при бросках мяча и т.д. При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие разновидности: максимальная изометрическая (статическая сила) (показатель силы, проявляемой при удержании в течении определённого времени предельных отягощений), медленная динамическая (жимовая сила), проявляемая во время перемещения предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения. скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещениям в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального. "взрывная" сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. В этом случае сила и быстрота движений сочетаются, т.е. ступают как интегральное специфическое качество. В спортивной практике взрывная сила, проявляется в разных движениях и имеет разное название: прыгучесть (при отталкивании от пола), резкость (при ударах по мячу). амортизационная сила характеризуется развитием усилия за короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках. силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Различают силовую выносливость к динамической работе и статическую выносливость (способность сохранять малоподвижное положение тела и т.д.). В последнее время получила развитие ещё одна из силовых характеристик - способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при сохранении проявляемого силового усилия. Для этого нужна специальная направленная тренировка.

Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их

основных вида: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; изометрические упражнения. а) Первые упражнения, являются наиболее эффективными для развития силы и подразделяются на: упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах упражнения с сопротивлением партнёра. Эти упражнения оказывают благотворное не нервно-эмоциональное состояние занимающихся; упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.); +упражнения с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер, резина). б) упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию (подготовке). Они подразделяются на: гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.); легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; +упражнения с преодолением препятствий (ров, забор т.д.) Эти упражнения являются эффективным средством базовой подготовки спортсменов, военнослужащих и д.р. профессий. Тренирующий эффект прыжков в глубину (ударный метод) направлен преимущественно на развитие "абсолютной", стартовой и "взрывной" силы, мощности усилия, а так же способности мышц к быстрому переключению от уступающего к преодолевающему режиму работы. Так, например, преодоление человеком сопротивления пружины динамометра, характеризуется величиной "абсолютной силы" "Относительная сила" это сила развиваемая мышцей в расчете на площадь поперечного сечения, мышечного волокна и равна абсолютной силе на 1 кг массы (веса) тела. С увеличением веса тела относительная сила снижается. Для метателей, штангистов тяжёлого веса важное значение имеет абсолютная сила. В видах спорта, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объёма мышц, регионального от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального менее $\frac{1}{3}$ всех мышц. Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется: видом и характером упражнений; величиной отягощения или сопротивления; количеством повторения упражнений; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; темпом выполнения упражнений; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами. Метод максимальных усилий, используется в основном для воспитания силы у спортсменов. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощения весом 90-95% от максимально возможного использовавшем нескольких методических, приемов: равномерность, "пирамиды" и т. д.: с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут. Основным методом развития силы является метод повторных усилий - повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями околопредельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений. Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в

течение 4-5 секунд по 3-5 раз. "Ударный" метод применяется для развития "амортизационной" и "взрывной силы" (сгибание- разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа).

При быстрых движениях против относительно небольшого сопротивления проявляется скоростная сила. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения. При использовании отягощений применяют два диапазона отягощений: с весом до 30% от максимального веса (который может поднять спортсмен); с весом от 30 до 70% от максимума. Упражнения применяют повторно в различных вариациях (2-3 серии по 2-3 подхода с интервалом отдыха между подходами 3-4 минуты, а между сериями - 6-8 минут.) Прыжковые упражнения в любом варианте должны выполняться с установкой на быстроту отталкивания, а не на мощность прыжка.

Силовая выносливость - это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость - сложное, комплексное физическое качество, определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата. Силовая выносливость у гимнастов, боксёров, пловцов, борцов и бегунов различна. Основным методом развития силовой выносливости – метод повторных усилий. Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие не только взрослых мужчин, но и подростков, девушек и женщин, пожилых людей. Мифы о вреде силовых упражнений для них совершенно не обоснованы. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками. Главный стимул роста силы у мужчин является тестостерон - мужской половой гормон (особенно в период полового созревания в 13-15 лет), у девочек 11-13 лет (в период усиления полового созревания)- положительно влияет на развитие силы. Методики развития силы у мужчин и женщин совпадают в общих чертах, но уровень силы женщин составляет 60-70% от мужской. Особенности силовой подготовки женщин связаны с физиологическими особенностями организма и объективными различиями между мужчиной и женщиной: женщины в среднем меньше и легче мужчин; гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы; доля мышц в общей массе тела 30-35%; центр массы тела находится ниже у женщин, поэтому у них более длинное туловище и более короткие ноги; у женщин характерным является увеличение жировых отложений на бёдрах и ягодицах ("груша"), у мужчин на животе ("яблоко"); женщины имеют более высокий болевой порог ("терпеливы") Силовая тренировка улучшает здоровье, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру. Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается от рождения до 20-30 лет, а затем постепенно начинает снижаться. Показатели относительной силы достигают максимума уже в 13-14 лет, и устанавливается на внешнем уровне к 17-18 годам.

4. Гибкость и её проявление в гимнастике. Активная и пассивная гибкость и упражнения направленные на их развитие.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте во мне связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации - гибкостью. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок. Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином

пользуются в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставе всего тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о "подвижности" в них. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морффункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления гибкости: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой под воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или "запасом гибкости". Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоз пассивного движения и, наконец, кости - это ограничитель движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем "легче" выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц вызывает "крепощение" движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое, или на отдельных этапах подготовки, применения силовых упражнений, если в тренировочный процесс включаются упражнения на растягивание. Проявление гибкости в той или иной степени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена. Однако, тренировка в утренние часы весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается при повышении температуры среды и тела - увеличивается. Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата. Касаясь возрастного аспекта проявления гибкости можно отметить, что гибкость зависит от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, объясняется тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим. В возрасте от 13-14 лет наблюдается стабилизация развития гибкости, и, как правило, к 16-17 годам стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14 лет не выполнять упражнения

растягивания, то гибкость начнёт снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает что даже в возрасте 40-50 лет регулярные занятия с применением разнообразных средств и методов гибкость повышается. Даже выше уровень, чем в юные годы. Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

5. Быстрота, виды быстроты, упражнения для развития быстроты применяемые в гимнастике

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени называется темпом. Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты: Быстрота простой и сложной двигательной реакции; Быстрота одиночного движения (темп движения); Быстрота сложного (многоуровневого движения связанного с изменением положения тела, например в баскетболе, плавании, беге и т.д.); Частота не нагруженных движений. Эти формы относительно независимы и слабо связаны с уровнем физической подготовленности. С возрастом элементарные и комплексные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при её развитии в процессе многолетней тренировки. Показатели скорости в естественных условиях зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется силой мышц, и через нее массой тела, или его звеньев, длиной рычага, общей длиной тела и т.д. Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определёнными движениями или действиями. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между появлениями сигнала и началом ответного действия. Это время определяется: быстротой возбуждения рецептора и посылки импульса в сенсорные центры; быстротой переработки сигнала в ЦНС; быстротой принятия решения о реагировании на сигнал; быстротой посылки сигнала к началу действия; быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышцы). Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на сигнал, а оценка ситуации (спортивные игры, фехтование, сигнал стартера в лёгкой атлетике и т.д.), когда на один сигнал надо реагировать а на другой нет. Это естественно увеличивает время реагирования сигнал. Различают время простой реакции (реагирование на одиночный сигнал) и время сложной реакции. Сложная, в свою очередь, подразделяется на реакцию выбора и реакцию на движущийся объект (РДО). Скорость как предельная быстрота одиночного движения рассматривается только при расчлененном биохимическом анализе двигательного навыка.

Быстрота как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп мышц, т.е. осуществлять "включение - выключение". Скоростные качества человека определяются, прежде всего такими факторами как наследственность возраст, пол, состояние нервно - мышечного аппарата (механизм), времени суток и др. Быстрота решающий фактор во многих видах спорта.

Методы и средства скоростной подготовки. При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в

конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций. Развитие быстроты спортсмена тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения. При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы: - Ведущим методом развития быстроты как физического качества является метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты. Повторный метод позволяет проявить предельные скоростные возможности на благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения чётко и точно. Наибольшее значение при развитии быстроты имеет скорость выполнения целостных двигательных действий - перемещений, изменений положения тела (атак, защит в поединке и т.д.). Минимальная скорость движений зависит от скоростных нервных процессов и быстроты двигательной реакции и от других- способностей человека (динамической силы, гибкости, координат др.) Поэтому скоростные способности - это сложное комплексное двигательное качество. Наряду с повторным методом большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод, т.к. даёт возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей. Одна из ведущих ролей в процессе воспитания быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре - соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для избранного вида спорта физическое качество. Иногда носит название метод сопряжённых воздействий. Метод облегчённых внешних усилий который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения (уменьшение дистанции, высоты и т.д.) Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия. Например упражнение в затруднительных условиях - 3ё 4 ускорения в гору, по лестнице, на опилках; повторный бег с около предельной скоростью; кратковременные ускорения в облегченных условия под гору и т.д. Соревновательный метод - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах: при групповом выполнении упражнения. После каждой команды выбывает последний; выполнение упражнения в парах. Определяются победители пар и так до финала. Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать трем основным условиям: возможность выполнения с максимальной скоростью, упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорость; во время тренировки не должно происходить снижение скорости при выполнении упражнения. Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это и лёгкая

атлетика, бокс, фехтование, восточные единоборства, вольная борьба, все виды спортивных игр. В самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнёром и без него, групповые упражнения. При воспитании скоростных качеств, по мере роста спортивной квалификации, целесообразно обращать внимание на развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств, связанных с экономичностью движений. В тренировочном процессе развитие быстроты лучше тренировать первый или второй день после отдыха.

6. Понятие ловкости, её виды.

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются: координационная сложность двигательного задания; точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания; время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взросл человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности. Ловкость - весьма специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в спортивной гимнастике. Поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особую важность в тех. видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры). Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя); зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке); создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса); усложнение условий выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.). Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательской деятельности, также могут характеризовать ловкость.

Понятие прыгучести.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющим скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием. Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Лекция №6 «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе

ПЛАН

- 1.Значение планирования и учета работы по гимнастике.
- 2.Характеристика основных видов и документов планирования (план работы, учебный план, программа по дисциплине, рабочий план, план-конспект).
- 3.Взаимосвязь документов планирования.
- 4.Характеристика основных видов учета.

1. Значение планирования и учета работы по гимнастике.

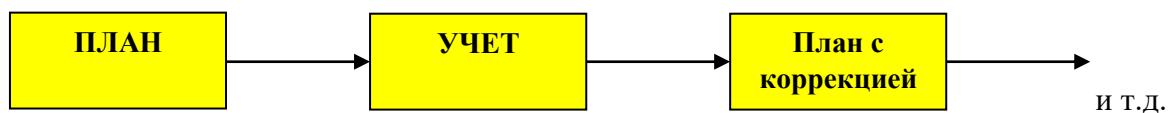
Планирование и учет работы по гимнастике – необходимое условие успешного осуществления педагогического процесса.

Планирование – это умение предвидеть какими средствами и методами будут решаться те или иные задачи и какие должны быть получены результаты в работе по физической культуре (по гимнастике в частности).

Учет – это процесс, направленный на выявление текущего состояния занимающихся, общая их характеристика, регистрация выполнения материалов плана.

Планирование помогает выделить основные и второстепенные задачи обучения, а также своевременно обнаружить и устранить имеющиеся недостатки.

Процессы планирования и учета тесно взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга. Прохождение запланированного материала нуждается в учете, результаты учета способствуют более эффективному планированию в будущем.



Главное значение планирования и учета заключается в возможности постоянного совершенствования учебно-воспитательного процесса на основе планомерного распределения задач, средств во времени на определенную перспективу с учетом текущего состояния работы.

Требования к планированию:

1. Планирование должно быть реальным. Реальность планов заключается в их научной обоснованности, доступности для конкретного времени и занимающихся.

2. Планирование должно быть конкретно. Т.е. быть определено, что делать, как делать, когда делать и кто несет ответственность за планируемый материал.

3. Планирование должно быть рассчитано на продвижение вперед с учетом задач перспективы. Т.е. результаты, предусмотренные в конце планируемого периода должны быть выше исходного уровня по различным видам показателей.

4. Планирование должно быть малообъемным и унифицированным. Т.е. трудоемкость составления планирующей документации должна оправдываться положительным эффектом от их применения в учебном процессе.

5. План должен быть непреклонным руководством к деятельности и требует неукоснительного его выполнения.

Высокая значимость планирования работы по гимнастике определяет и высокие требования к специалистам, к вопросам знаний и умений осуществлять эту работу.

2. Основными виды планирования: перспективное и текущее.

Перспективное планирование предусматривает постановку задач на определенную перспективу (четверть, год, четырехлетие и т.д.)

Текущее планирование определяет конкретные задачи и средства на данный момент времени с учетом материала перспективного планирования на предполагаемый урок, неделю.

Понятия перспективное планирование и текущее планирование взаимосвязаны и относительны, так как зависят от масштабов организаций и времени.

Непосредственной реализацией видов планирования являются документы планирования:

Основным документом планирования является **план работы**. Это довольно глобальный документ, регламентирующий все виды деятельности организации или подразделения. Как правило, он составляется на год учебный или календарный, руководителем подразделения. Основным требованием составления плана работы подразделения является соответствие его плану работы организации.

Чаще всего планы работы включают в себя следующие Разделы:

1. Организационно-методическая работа.
2. Учебно-методическая работа.
3. Научно-исследовательская работа.
4. Спортивно-массовая работа.
5. Воспитательная работа.
6. Хозяйственная работа.

План работы имеет чаще всего следующую форму:

№ п.п.	Содержание	Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении
1	2	3	4	5

В основном, виды работы подразделения и их содержание регламентируется выше стоящими организациями. План работы регламентирует всю работу подразделения по форме, по сути же учебную работу регламентируют другие планирующие документы. Такие как: учебный план, учебная программа (учебно-методические комплексы), рабочий план.

Учебный план – документ, раскрывающий содержание учебной работы, последовательность прохождения материала дисциплин, количество часов на весь период обучения и по этапам. Здесь определяются формы занятий и сроки проверки усвоения

материала программ. Этот документ утверждается и разрабатывается вышестоящей организацией для учебных заведений.

Следующим видом планирующей документации является **программа по дисциплине** (показать программы по ФК в школе и УМК по гимнастике для ВЛГАФК). Программа по гимнастике или УМК предусматривает объем знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть занимающийся. Она составляется на основе учебного плана, в рамках выделенных им часов.

Типовая структура программы или УМК должна включать следующие Разделы:

1. Название.
2. Цели и задачи дисциплины (или объяснительная записка).
3. Распределение тем и часов по дисциплине.
4. Содержание дисциплины.
5. Технологическая карта по дисциплине.
6. Зачетные (аттестационные) требования (вопросы, задания, нормы ОФП, комбинации и т.д.)
7. Список литературы.

Следующим документом планирования учебного материала (в частности в школе) является **рабочий план** (показать пример рабочего (четвертного) плана по гимнастике для школ). Форма рабочего плана, как правило, следующая:

Название.....

Задачи	Содержание	Ноябрь								Декабрь							
		недели								недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	10	11	12
		недели								недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обучение Развития Воспитания	Упражнения, которые предусмотрены программой для решения задач физического воспитания школьников																

Технология составления рабочего плана:

1. Разработка общей формы плана (начертить таблицу на определенное количество уроков).
 2. Определение задач физического воспитания для данного контингента с учетом общих требований физического воспитания.
 3. Распределение материала программы для решения задач данного периода.
 4. Определение количества занятий необходимых для такого решения поставленных задач.
 5. Распределение материала по урокам.
- При этом необходимо учитывать требования, предъявляемые к уроку по гимнастике:

1. Решение комплекса задач.

2. Наличие нового материала и материала для совершенствования.
3. Оптимальная насыщенность новым материалом урока.
4. Взаимосвязь учебного материала друг с другом на уроке и на смежных уроках.
5. Учесть сложность организации занимающихся при проведении гимнастических упражнений (поиск форм организации для максимальной эффективности обучения).
6. Корректировка плана, уточнение.

Составление рабочих планов сложный, но очень важный момент планирования. От качества его составления в основном зависит эффективность всей последующей работы. Рабочий план должен соответствовать всем требованиям, указанным в освещении 1 (первого) вопроса. От составителя требуется проявления комплекса знаний в общих вопросах теории и методики и в частных вопросах – методики обучения и развития качеств.

Документом, регламентирующим оперативную работу на уроке, является **план-конспект**. Он наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию занятия.

Конспект урока имеет следующий вид:

Конспект урока по гимнастике №.....

для учащихся класса

- Задачи:
1. Учить.
 2. Развивать.
 3. Воспитывать

Части урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания (ОМУ)

В конспекте урока определяется продолжительность его частей, последовательность прохождения материала, его дозировка, необходимая для решения задач урока. При составлении конспекта нужно учитывать степень усвоения материала прошедшего урока и необходимость освоения нового материала на последующем.

3. Взаимосвязь документов планирования

При освещении второго вопроса частично были показаны особенности согласования документов. Планирование не самоцель, а руководство в работе. Если документы планирования не «работают» они являются ненужными. Отсюда следует, что разрабатывать необходимо взаимосвязанные, вытекающие друг из друга планы.

Если планирующие документы **составляются** сверху вниз, от плана работы к конспекту, то **«работают»** они начинают снизу, т.е. с конспекта к реализации намеченного плана работы:

1. Задачи и материал конспекта берётся из рабочего плана.
 2. Материал рабочего плана обеспечивается содержанием программы по темам, для решения конкретных задач гимнастики
 3. Программа обеспечивает выполнение учебного плана.
 4. Учебный план реализует подготовку специалиста согласно плана работы.
- Другими словами планирование деятельности обуславливается и сверху вниз и снизу вверх.

Практическая задача с использованием взаимосвязи планирующих документов при экстренном отсутствии преподавателя и его замене другим.

Операции заменяющего преподавателя:

1. Изучение рабочего плана на четверть.
2. Поиск № урока, на который он должен выйти.
3. Определение материала урока.
4. Взаимосвязь материала урока с соседними и в общей системе.
5. Постановка частных задач и написание конспекта урока.

4. Характеристика основных видов учета.

Учет как процесс оценки состояния занимающихся и регистрации выполнения запланированного материала должен отвечать следующим требованиям:

1. Систематичности.
2. Всесторонности.
3. Простоты и наглядности.
4. Объективности и точности.

Значение учета заключается, прежде всего, в возможности научного обеспечения планирования: наличие обратной связи; контроля за ходом выполнения планов. Отсюда вытекают три вида учета: 1. Предварительный. 2. Текущий. 3. Итоговый.

Предварительный учет – решает задачу оценки исходного уровня занимающихся. Их физической, технической подготовленности, состояния здоровья, общей характеристики личности и т.п. Предварительный учет обеспечивает исходные данные для планирования работы.

Текущий (регулярный) учет – позволяет следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса. За посещаемостью, динамикой физического и технического состояния занимающихся, здоровьем. Текущий учет позволяет своевременно вносить коррективы в учебно-воспитательный процесс, является своего рода обратной связью, характеризующей правильность выполнения планов.

Итоговый учет – осуществляется в конце периода учебной работы и характеризует итоговые данные учебного процесса. Итоговый учет проводится на основании всех видов учета, результатов соревнований, зачетов, экзаменов.

Учет нуждается в постоянном анализе. Отсутствие анализа результатов учета свидетельствует о ненужности выполненной учетной работы. Анализ учета действенная форма критики и самокритики.

Учетные документы бывают двух видов. Документы группового учета и индивидуальный учет.

Универсальным документом учета является журнал (ПОКАЗАТЬ). В журнале содержатся Разделы всех видов учета. Журнал является главным документом, по которому контролируется содержание работы преподавателя.

Документом индивидуального учета является дневник, как дневник ученика школы, так и дневник тренировок. В индивидуальных видах учета должны быть:

1. Состояние врачебного обследования и физического развития.
2. Режим и самочувствие.
3. Результаты текущей работы.
4. Результаты соревнований.
5. Регистрация заболеваний и травм.

Индивидуальный учет (дневник) поможет тренеру и ученикам следить за ходом учебно-тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный подход к деятельности всех сфер жизни предусматривает комплексный подход к ним. Комплексные формы планирования и учета являются также одним из перспективных направлений в этом Разделе по физической культуре и спорту. Комплексность – это всесторонность при достижении конечного результата, взаимосвязь

комплекса явлений обеспечивающих этот результат. Комплексные формы планирующей документации предусматривают простоту работы с ними, возможность самостоятельного использования (ПОКАЗАТЬ учебно-методическое пособие с грифом УМО кафедры гимнастики и учебно-методический комплекс по гимнастике).

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лекция ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)». КЛАССИФИКАЦИЯ. УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

План

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».
2. Классификация.
3. Урок по легкой атлетике.
4. Методика преподавания Терминология.
5. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».

Занятия легкой атлетикой как олимпийским видом спорта является мощным средством не только физического развития людей, но и их социальной и культурной интеграции в жизнь.

В мире неуклонно возрастает роль легкой атлетики. Бурными темпами растут результаты олимпийцев, их спортивное мастерство.

Наблюдается положительная динамика развития олимпийских видов спорта (легкая атлетика и др.) в России.

Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях. Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык означает борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Название «легкая атлетика» - условное, основанное на внешнем впечатлении легкости выполнения упражнений в противовес тяжелой атлетики. В ряде стран (Франция, Румыния, Страны Южной Америки) легкую атлетику называют «athletics» просто атлетика или упражнениями на дорожке и поле (США, Англия, Новая Зеландия).

Легкая атлетика один из самых популярных видов физической культуры на земном шаре. Почти во всех видах спорта в учебно-тренировочном процессе и на занятиях в различных формах используются упражнения из легкой атлетики.

Легкая атлетика является видом физической культуры, которая в свою очередь является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физического развития.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах, средних и

высших учебных заведениях, в учреждениях дополнительного образования и в работе физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций, осуществляющих физкультурную работу, при самостоятельных занятиях физкультурой. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, профилактике различных заболеваний. Благодаря легкому дозированию могут быть использованы для развития двигательных качеств как высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих, а так же лиц с ограниченными возможностями, для людей с ослабленным здоровьем, различного возраста и пола, в период реабилитации после перенесенных травм и заболеваний. Легкоатлетические упражнения используются как средство активного отдыха. Прикладное значение легкой атлетики трудно переоценить. Легкая атлетика широко применяется в подготовке призывников и военнослужащих, а также в период трудовой деятельности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городе.

2. Классификация.

Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метаниях и составленные из этих видов многоборья. Эти пять Разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности.

БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:

1. **бег на короткие дистанции** (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.

2. **бег на средние дистанции** (миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров.

3. **бег на длинные дистанции** (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

3. **С препятствиями** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

1. **бег с препятствиями** на дистанцию 3000 метров (стипль-чез).

2. **бег с барьерами** на спринтерских дистанциях.

4. **Бег в естественных условиях по пересеченной местности** (кросс).

5. **Эстафетный** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

2. **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА** — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

3. **ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА**, подразделяются на:

1. **Вертикальные прыжки** — прыжок в высоту, прыжок с шестом.

2. **Горизонтальные прыжки** — прыжок в длину, тройной прыжок.

4. **МЕТАНИЯ** - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

1. **Метание диска**
2. **Метание молота**
3. **Метание копья**
4. **Толкание ядра**
5. **МНОГОБОРЬЯ:**

Мужчины (7-борье и 10-борье)

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день - 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200

Второй день - прыжок в длину, метание копья, 800м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м; Второй день - 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

Женщины (5-борье и 10-борье)

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:

прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м; Второй день - 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.

Урок по легкой атлетике.

Конспект урока. Подготовительная часть -8-12 мин, основная часть урока – 20-25 мин, заключительная часть урока -3-5 мин.

Задачи: теоретические, обучающие, совершенствование техники видов, развитие физических качеств, воспитательные.

Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключаящей

скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5–15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20–40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском.
- Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ И БЕГА

План

1. Сущность и критерии техники.
2. Основы техники бега.
3. Силы, действующие на спортсмена.
4. Движения ОЦМТ, вертикальные колебания ОЦМТ.
5. Анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
6. Характеристики современной техники бега.
7. Основы техники спортивной ходьбы.

Сущность техники заключается в разумном использовании человеком своих двигательных возможностей для решения конкретной задачи. В ходьбе и беге – это преодоление дистанции за наименьшее время. Для успешного совершенствования техники недостаточно представлять себе только внешнюю форму движений, необходимо подкреплять это знаниями количественных и качественных характеристик легкоатлетических упражнений.

Оценивая технику бега и ходьбы, мы должны исходить из того, насколько она рациональна и экономична. Известно, что рациональная техника по своим внешним признакам отличается легкостью и естественностью, ритмичностью в смене фаз напряжений. В основе техники бега и ходьбы лежит отталкивание, от силы и напряжения которого зависит скорость передвижения.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением физических и волевых качеств, с уровнем функциональной подготовленности, с определенными условиями внешней среды. (Примеры).

И так, что же такое техника ?

Техника – это рациональный и эффективный способ выполнения легкоатлетического упражнения при разумном использовании своих индивидуальных способностей с целью достижения высоких спортивных результатов (В.М. Дьячков).

Основы техники это совокупность взаимосвязанных движений, определяющих структуру данного двигательного действия. Основы техники обусловлены объективными биомеханическими, физиологическими, анатомическими, психологическими закономерностями. Техника выполнения упражнения должна соответствовать уровню физической подготовленности спортсмена. Отсюда следует, что техника бега и ходьбы должна изменяться по мере совершенствования физических качеств. Поэтому технику еще называют динамическим стереотипом. Стереотипом в том смысле, что сформирован прочный навык выполнения данного упражнения, а динамический, что он вариативен в зависимости от конкретных внешних условий (встречный ветер, различная беговая дорожка) и от состояния спортсмена.

Критерии техники : 1. Рациональность с позиции биомеханики;

2. Надежность и естественность;
3. Безопасность техники (пример «сальто» в прыжках в длину);
4. Целесообразность по проявлению различных физических качеств;
5. Экономичность (экономное расходование энергии);
6. Оптимальность по функциям психической сферы.

Техника спортивного упражнения определяется такими частными характеристиками, как положение тела, направление и амплитуда движений, расстояние, угловые характеристики, ритм и скорость, взаимодействие сил и др.

Так, скорость бега будет зависеть от длины и частоты шагов .

Скорость = длина шага x частота шагов.

Спринтер с длиной шага 2 м и частотой 2 ш/с разовьет горизонтальную скорость 10 м/с

Бег и ходьба относится к циклическим, локомоторным движениям, состоит из повторения одних и тех же движений в определенной последовательности.

Цикл шага = время опоры + время полета.

У мужчин, в беге время шага = 0,210 с.

t полета = 0,123, t опоры = 0,087.

Время опоры – это мера того, как быстро спортсмен взаимодействует с опорой (измеряется в секундах).

Основы техники бега

Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун определенное расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ногой на грунт.

Цикл бега – это периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения тела. При анализе беговых движений достаточно рассмотреть один шаг бегового движения.

Целостное движение – бег, условно можно Разделить на составляющие

1. Периоды;
2. Фазы (переход из одного положения конечности в другое);
3. Моменты (определяющие отдельные положения тела).

В двойном шаге содержатся два периода опоры и два периода полета. Период опоры включает в себя фазы торможения и отталкивания. В периоде полета различают фазы подъема и снижения ОЦМТ. Каждый период и каждая фаза имеют условные границы, которыми служат моменты движения.

I. Периоды	Периоды опоры	Периоды полета
II. Фазы	1. Торможения 2. Отталкивания	1. Подъем ОЦМТ 2. Снижение ОЦМТ
III. Моменты	1. Постановки ноги 2. Вертикаль 3. Отрыв ноги	1. Наивысшая точка подъема ОЦМТ

Объяснить составляющие угла отталкивания, угла вылета, угла постановки стопы.

Силы, действующие на спортсмена

Согласно закону физики, движение тела происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил. Источником движущих сил в беге и ходьбе является работа мышц. Но одной мышечной силы для передвижения недостаточно, требуются еще и внешние силы. К внешним силам относятся: сила тяжести, сила сопротивления среды, сила реакции опоры.

Сила тяжести действует постоянно вниз, при движении тела вниз она является движущей силой, при движении вверх – тормозящей. Зависит от массы тела: $P = m \times a$.

Сопротивление среды является тормозной силой, всегда противоположна направлению движения. Зависит от скорости бега, размеров тела спортсмена и внешних условий.

Сила реакции опоры противоположна силе отталкивания ноги от грунта. Направление этой силы постоянно изменяется в различные моменты и фазы периода опоры.

Зависит от массы тела, от скорости бега и от величины мышечных усилий.

Вертикальные колебания ОЦМТ

Кроме продвижения вперед ОЦМТ совершает вертикальные и боковые колебания, которые имеют различные значения на разных дистанциях бега.

Слайд 12.

- ❖ Короткие дистанции – 8 – 11 см;
- ❖ Средние дистанции – 4 – 8 см;
- ❖ Длинные дистанции – 2 – 4 см;
- ❖ Спортивная ходьба – 0 см.

Для оценки техники бега можно рекомендовать следующие формулы:

1. Коэффициент техничности (Ю.Д. Тюрин)

$$K = \frac{f}{AL}, \text{ где}$$

A – показатель активности бега; f – частота шагов; L – длина шага.

t полета

2. Активность бега

$$A = \frac{t_{\text{отталкивания}}}{t_{\text{опоры}}}$$

t отталкивания

3. Опорный показатель

$$ОП = \frac{t_{\text{амортизации}}}{t_{\text{отталкивания}}}$$

t амортизации

Основы техники ходьбы

Ходьба – естественный способ перемещения человека, выполняемая отталкиванием от грунта. Главное отличие от бега заключается в том, что при ходьбе имеется постоянная опора на грунт одной или двумя ногами. Период опоры каждой ногой значительно длиннее, чем период маха.

Способ передвижения	Длина шага (см)	Частота шагов (ш/м)	Скорость (м/с)
1. Обычная ходьба	70 – 85	120 – 150	1,7 – 1,8
2. Спортивная ходьба	115 – 120	200 – 220	4 – 5
3. Спортивный бег	220 – 250	270 – 300	10 – 12

Циклом движения в ходьбе является двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой). В одном цикле имеются два периода одиночной опоры и два – двойной опоры. Период одиночной опоры включает две фазы – задний шаг и передний шаг.

Первая фаза – задний шаг начинается с момента отрыва ноги и заканчивается моментом вертикали.

Вторая фаза – передний шаг, начинается с момента вертикали и заканчивается моментом постановки ноги на опору.

Третья фаза – переход опоры, соответствует двухопорному периоду. Один цикл движения в ходьбе содержит шесть фаз.

Движение рук и ног строго перекрестны. При ходьбе таз движется по трем осям: поперечной, сагиттальной и вертикальной.

Наибольшее значение имеют движения вокруг вертикальной оси, что увеличивает длину шага на 3 – 7 см.

Ошибки в спортивной ходьбе, ведущие к бегу.

- ✓ Согнутая нога в коленном суставе.
- ✓ Большой наклон туловища.
- ✓ Недостаточно активные движения руками.

- ✓ Отсутствие поворота таза.
- ✓ Неправильная постановка стопы.
- ✓ Отсутствие махового движения.

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ

План

1. Виды метаний
2. Основные фазы метаний
3. Результативность метаний

Виды метаний

Метания, как вид спорта и средство физического развития представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, необходимы согласованность в их движении и соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Упражнения с мячом и само метание способствуют развитию всех видов координации (внутримышечной, межмышечной, сенсорно-мышечной), кроме того мяч, находится в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, как «познавательный орган» (форма, объем предмета, плотность, температура), так же способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей.

Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Как указывают В.С. Гурфинкель и Ю.С. Левик «схема тела» или «модель тела» это - функциональный орган, обеспечивающий как согласованную целостную деятельность многозвеньевой биомеханической системы с огромным количеством степеней свободы, так и ориентировку в окружающей среде. Таким образом, роль метания, как средства физического развития учащихся, очевидна.

В легкой атлетике **четыре вида метаний**, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда: легкое копьё легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота.

Также метания можно Разделить **на две группы**:

- 1) метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами;
- 2) метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

Разные виды метаний имеют общие основы техники, которые характерны для всех видов. Овладение техникой метаний дает возможность спортсменам в процессе решения двигательной задачи развивать в основной фазе метания максимальные силы в нужном направлении при использовании внутренних сил, сил инерции и внешних сил, действующих на его тело.

Основная цель спортивных метаний - дальность полета снаряда в зоне, установленной правилами соревнований. Общими для всех метаний являются методы разгона, или сообщения скорости снаряду. Вначале скорость ему сообщается в процессе разбега (копье, граната или мяч), скачка (ядро) - это предварительная скорость, которую снаряд получает главным образом за счет работы мышц ног и туловища. Затем скорость снаряду сообщается после того, как он продвинется к передней части круга или сегмента, - за счет включения мышц плечевого пояса и руки, но на более коротком пути.

Таким образом, снаряд разгоняется сначала на более длинном пути меньшей по величине силой, а затем на более коротком пути - большей силой. На рис. 1 показан путь движения снаряда в процессе метания, на примере толкания ядра.

В основах техники различают **начальную скорость вылета снаряда**, т.е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя.

Угол вылета - угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта.

Высота выпуска снаряда - расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора.

Угол местности - угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Рисунок 1 - Траектория полета ядра

Эти факторы присущи всем метаниям. Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, дополнительно рассматриваются следующие факторы: угол атаки, лобовое сопротивление, вращательный момент. Подробнее эти факторы рассмотрим в фазе полета.

Основные фазы метаний

Условно целостное действие метания можно **Разделить на три части: разбег; финальное усилие; торможение после выпуска снаряда. Четвертая часть - полет снаряда** происходит без воздействия метателя и подчиняется определенным законам механики.

Технику спортивных метаний для удобства обучения можно Разделить на части в соответствии с их задачами: *держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, выпуск и полет снаряда*. Остановимся на наиболее значимых фазах.

Метания различны только по внешней картине движений метателя, по сути у них одна цель - придание снаряду наибольшей скорости вылета, которая является одним из основных факторов дальности полета снаряда. Другими факторами дальности полета снаряда являются угол вылета, высота выпуска снаряда и сопротивление воздушной среды.

Держание снаряда. Задача здесь - держать снаряд так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения, с наибольшей скоростью. С целью увеличения амплитуды движений в разбеге и увеличения пути приложения силы в заключительной фазе снаряд удерживается кистью так, чтобы он был ближе к концам пальцев.

Разбег. Основная задача - сообщение системе «метатель - снаряд» оптимальной начальной скорости. Он выполняется поступательным движением, и скорость системы «метатель - снаряд» достигается при разбеге (копье, граната, мяч) или в скачке (ядро).

Во время разбега системе «метатель - снаряд» придается предварительная скорость, которая в разных видах метаний будет различна (2 - 3 м/с - в толкании ядра, 7 - 8 м/с - в метании копья и диска, 23 м/с - в метании молота). Следует помнить, что в толкании ядра и метании копья определяется линейная скорость, а в метании диска и молота - угловая скорость.

Финальное усилие. Как известно, скорость снаряду сообщается в стартовом разгоне и составляет в толкании ядра 15-20%, метании копья (гранаты, мяча) - 15-22%, а остальная скорость сообщается снаряду в финальном усилии. Финальное усилие начинается с «захвата» снаряда в момент принятия метателем двухопорного положения после разбега; мышцы ног, сокращаясь, поднимают туловище с одновременным выведением таза вперед. Этим достигается необходимое условие для того, чтобы мышцы туловища остались

растянутыми, а выпрямленная левая нога послужила упором для прекращения движения звена. Выпрямленные ноги метателя являются твердой опорой, необходимой для сокращения мышц туловища, после сокращения которых включаются в работу мышцы руки. Особое значение в этой части приобретает последовательное сокращение мышц.

Во время финального усилия предварительная скорость увеличивается и в этой фазе осуществляется передача количества движений системы «метатель - снаряд» непосредственно снаряду. Причем скорость снаряда увеличивается в метании копья и толкании ядра в 4-5 раз, в метании диска - в 2 раза, а при метании молота в фазе предварительного раскручивания снаряда скорость в 4 - 5 раз выше окончательной. В метании молота инерция движения раскрученного снаряда настолько велика, что спортсмен за счет собственных мышечных усилий не может существенно влиять на скорость снаряда и почти все его усилия направлены на поддержание скорости и создание оптимальных условий для его выпуска.

Предварительная скорость в разбеге сообщается системе за счет работы мышц ног и туловища, в фазе финального усилия система передает скорость снаряду за счет мышц плечевого пояса и рук а также за счет опережающих действий нижних звеньев тела. Это верно для метания копья, диска и толкания ядра. В метании молота иное положение. Сначала работа мышц рук и верхнего плечевого пояса придают скорость, и затем, по мере увеличения скорости снаряда, включаются мышцы туловища и ног, которые способствуют удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, противодействуя центробежной силе снаряда.

Одним из правил в метаниях является то, что для придания скорости системе «метатель - снаряд» необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом. Иными словами, движению снаряда должна предшествовать последовательная цепочка мышечных усилий, создающих данное движение.

Предварительная скорость системы «метатель-снаряд» всегда будет оптимальной и будет зависеть от следующих факторов: вида метания, технической и физической подготовленности метателя. Предварительная скорость набирается на более длинном пути движения, плавно, до оптимального значения. В фазе финального усилия эта скорость достигает таких максимальных величин, на какие только способен спортсмен, и в последней части фазы передается снаряду.

Скорость, которая придается системе или снаряду, зависит от величины мышечных усилий или от величины проявления силы. Сначала на более длинном пути разбега за счет меньших мышечных усилий придается скорость системе, а затем на коротком отрезке пути прилагается максимальная мощность для увеличения скорости снаряда.

Результативность метаний

Для того чтобы увеличить скорость вылета снаряда, можно идти по четырем направлениям:

- 1) увеличивать силу;
- 2) увеличивать путь воздействия силы;
- 3) уменьшить время действия силы и
- 4) комплексное направление по трем предыдущим.

Спортсмен, постоянно тренируясь, работает над увеличением силы мышц, но этот процесс длительный, и в то же время нельзя до бесконечности увеличивать мышечную силу, так как у человеческого организма есть свой предел. Путь приложения силы - тоже консервативное направление. Как увеличить этот путь в фазе финального усилия, где как раз и происходит основной прирост скорости? Спортсмен ограничен правилами соревнований, местом выполнения метания. Изменения в технике метаний в основном

касались фазы разбега. Только в толкании ядра была сделана попытка изменить скачкообразный прямолинейный разбег на вращательный, а метатель А. Барышников показал технику толкания ядра с поворота. В этих двух видах техники толкания ядра есть свои и положительные, и отрицательные стороны. Применение того или иного вида будет зависеть от индивидуальных особенностей метателя. Третье направление - уменьшение времени действия данной силы на определенном пути имеет больше перспектив, т.е. спортсмен работает конкретно не над развитием силы (хотя и не опускает этот фактор), а над увеличением прироста силы в единицу времени, над быстротой проявления данной силы, которая относится к скоростно-силовым качествам. В финальном усилии спортсмен должен выполнять движение на определенном пути, не отклоняясь от него, для того чтобы вектор предварительной скорости системы «метатель-снаряд» совпал с вектором начальной скорости вылета снаряда. В практике это называют «попасть в снаряд», характеризуя техническую подготовленность метателя. Таким образом, результат в метаниях будет зависеть от скоростно-силовой и технической подготовки метателя. В придании скорости снаряду участвуют различные звенья тела и различные группы мышц, которые работают в определенной последовательности. Причем последующие движения должны как бы наслаиваться на предыдущие, подхватывать движение. Начинают работу мышцы ног, затем - мышцы туловища, плеч, предплечья, а завершают работу мышцы кисти. Это еще одно из правил эффективного техничного выполнения спортивного метания. За счет последовательного включения в работу звеньев тела снизу-вверх в фазе финального усилия происходит перенос количества движения с нижних звеньев на верхние, здесь также в работу включаются растянутые мышцы в каждом звене, и каждое звено включается в работу на скорости, а не с места. Причем скорость звеньев возрастает от нижних к верхним.

Угол вылета снаряда является одним из основных факторов, определяющих результативность в метаниях. С точки зрения механики оптимальный угол вылета снаряда - 45° (в безвоздушном пространстве и без воздействия каких-либо других сил). В реальной жизни угол вылета снаряда различен во всех видах метаний, отличается по половому признаку и весу снаряда. **В спортивных метаниях угол вылета снаряда зависит от:**

- начальной скорости вылета снаряда;
- высоты выпуска снаряда;
- аэродинамических свойств снаряда;
- скорости разбега;
- состояния атмосферы (направление и скорость ветра).

Угол вылета в толкании ядра колеблется от 38° до 42° , причем самым оптимальным является угол 42° , дальнейшее увеличение угла приводит к снижению результата.

Угол вылета в метании диска: у женщин - $33 - 35^\circ$, у мужчин - от 36 до 39° . Это, по-видимому, объясняется разным весом снарядов, различной скоростью вылета и разной площадью поверхности снаряда.

Оптимальный угол вылета в метании копья находится в пределах от 27 до 30° для планирующего копья, т.е. старого образца. С введением копья со смещенным центром тяжести угол увеличился до $33 - 34^\circ$.

В метании молота самый большой угол вылета - 44° . Это можно объяснить большой массой снаряда и большой начальной скоростью вылета.

При увеличении скорости разбега угол вылета снаряда во всех видах метаний незначительно повышается, кроме метания диска, где, наоборот, угол вылета понижается.

Высота выпуска снаряда также оказывает влияние на результат в метаниях: чем выше высота, тем дальше летит снаряд. Но высоту выпуска снаряда невозможно увеличить для одного и того же метателя. Высота выпуска снаряда будет играть роль при анализе результативности различных метателей. При спортивном отборе необходимо учитывать

для специализации в метаниях не только сильных, но и высокорослых, длинноруких спортсменов.

На дальность полета снаряда будет влиять и сопротивление воздушной среды. При метаниях молота, гранаты, малого мяча и толканиях ядра сопротивление воздушной среды постоянно и мало, поэтому их значения обычно не учитывают. А при метании копья и диска, т.е. снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, воздушная среда может оказать существенное влияние на результат.

Аэродинамические свойства диска примерно в 4,5 раза лучше, чем копья. В полете эти снаряды вращаются: копье - вокруг своей продольной оси, а диск - вокруг вертикальной оси. Копье совершает примерно 25 оборотов, что недостаточно для появления гироскопического момента, но эта скорость вращения стабилизирует положение копья в полете. При полете диска вращение его создает гироскопический момент, который противодействует повороту диска вокруг вертикальной оси и стабилизирует его положение в воздухе.

В полете возникает сила лобового сопротивления, которая характеризуется отношением площади поперечного сечения снаряда к силе и скорости набегающего потока воздуха. Набегающий поток воздуха давит на площадь поперечного сечения снаряда, обтекает снаряд. С противоположной стороны возникает область пониженного давления, характеризующая подъемную силу, величина которой будет зависеть от скорости набегающего потока воздуха и угла атаки снаряда.

В метании копья и диска подъемная сила превышает лобовое сопротивление, увеличивая тем самым дальность полета снаряда.

Рисунок 2 - Возникновение подъемной силы у летящего диска:

а - прямой удар; *б* - косой удар с нормальным положением диска; *в* - косой удар с повышенным углом атаки

Угол атаки может быть отрицательным и положительным. При встречном ветре необходимо уменьшать угол атаки, тем самым уменьшая силу лобового сопротивления. При попутном ветре угол атаки надо повышать до 44° , создавая свойства паруса.

При метании женского диска встречный ветер требует большего снижения угла вылета, чем при метании мужского диска. Дальность метания снаряда будет влиять на угол вылета: чем дальше летит снаряд, тем больше угол вылета.

Во всех видах метания, кроме толкания ядра, сила воздействия на снаряд (сила лобового сопротивления) не влияет на угол вылета. При толкании ядра чем меньше сила воздействия на снаряд, тем больше угол вылета, и наоборот.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение о том, что ускоренный разбег, слитность все ускоряющихся движений при разбеге, обгоне снаряда и заключительном усилии характеризуют правильную технику метаний.

атлетика метание дугообразный упреждение

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

План

1. Анализ техники прыжка в длину
2. Разбег и подготовка к отталкиванию
3. Отталкивание
4. Полет и приземление.
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА
6. Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбег
7. Анализ техники прыжка в высоту
8. Разбег и подготовка к отталкиванию
9. Отталкивание

10. Полет и приземление.

Рациональная техника - система выполняемых в определенной последовательности, связанных одно с другим действий, позволяющих добиваться спортсмену наивысших результатов.

Технические задачи, решаемые спортсменом при выполнении горизонтальных прыжков:

- повышение скорости и стабильности разбега;
- сохранение активности бега на последних шагах разбега;
- повышение активности действий при выполнении отталкивания;
- достижение оптимальной высоты вылета и равновесия в полете;
- достижение широкой амплитуды и свободы движения рук и ног в полете;

Основы техники прыжков

Каждый прыжок - целостное действие, но его можно расчленить на следующие составные части:

Разбег и подготовка к отталкиванию; Целью разбега является достижение наивысшей скорости бега без потери контроля за своими действиями и излишнего напряжения. Длина разбега измеряется в метрах или беговых шагах: у М – 36-50 м, (длина шага 210-240 см) у Ж- 30-40 м. (длина шага 180-210 см) или 18-24 беговых шага. Длина разбега зависит от: мастерства спортсмена, спортивной формы, роста, эмоционального состояния, масштаба соревнований, погодных условий. Начало разбега напоминает бег со старта в $\frac{3}{4}$ силы: сильный наклон туловища вперед (30-55) на первых шагах. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется до 80°. В конце разбега туловище принимает вертикальное положение. Начало разбега в прыжках в длину имеет 2 варианта: с места, с подбегания. Нога ставится на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз к себе по отношению к телу.

В настоящее время используются 3 варианта разбега:

- равномерное ускорение по всему разбегу;
- быстрое, активное начало и поддержание скорости до момента отталкивания;
- быстрое, активное начало, энергичный бег в средней части и активное нарастание скорости в конце разбега;

Подготовка к отталкиванию начинается за 2-3 шага до планки и связана с изменением длины и темпа беговых шагов. Темп движений нарастает, длина шагов незначительно уменьшается.

Как определить длину разбега?

Выбору определенной длины разбега должны соответствовать скоростные способности прыгунов в длину, оцениваемые по их результатам в беге на 40 и 100 м. Приведем в качестве ориентира следующие данные для мужчин: результатам в беге до 5,7 и 13,0 с должен соответствовать разбег в 12 беговых шагов; до 5,4 и 12,5 с — 14; до 5,2 и 12,0 с — 16; 5,0 и 11,4 — 18; 4,8 и 10,9 с — 20; 4,6 и 10,4 с - 22 беговых шага.

Как добиться точности разбега?

Повышению точности и стабильности разбега способствуют: использование простого, однотипного, постоянного исходного положения в разбеге; предварительная настройка перед началом разбега; выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега, усилий и ритма разбега.

Отталкивание. Главная цель отталкивания - это достижение наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости. В момент отталкивания толчковая нога ставится на брусок почти сразу на всю стопу, без стопорящего движения. Далее толчковая нога сгибается в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах под давлением тяжести тела и инерции движения. Сгибание ноги может быть большим или

меньшим и находиться в зависимости от физической подготовленности прыгуна, скорости разбега. Чем меньше сгибание в суставах тем лучше.

После отталкивания прыгун отделяется от земли, и ОЦМТ описывает определенную траекторию полета. Эта траектория зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха. Угол вылета образован горизонтальной прямой, проходящей через ОЦМТ и начальным вектором полета ОЦМТ прыгуна. Угол отталкивания образован горизонтальной прямой, проходящей через носок т/ноги и прямой, проведенной от нока через ОЦМТ прыгуна в последний момент отталкивания.

Углы отталкивания, вылета в прыжках

Прыжки	Угол отталкивания	Угол вылета	Время отталкивания	Потеря скорости
Длина	73-76	19-25	0,10-0,15	1 м/с

Положение тела при отталкивании почти вертикальное. Нога ставится на планку для отталкивания одновременно на всю стопу.

Полет и приземление. Все движения прыгуна в полете направлены на сохранение равновесия и выполнение эффективного приземления. Скорость полета, у лучших прыгунов составляет 9,2 – 9,6 м/с, достигается при скорости разбега 10,0 – 10,7 м/с на последнем шаге.

Полетную фазу прыжка можно Разделить на взлет, продолжение полета с движениями (одним из трех способов прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы») и приземление.

Выбор способа прыжка во многом зависит от характера бега. Прыгуны, делающие в разбеге акцент на мощном отталкивании и широком шаге, обычно используют способ «прогнувшись». А те, кто в разбеге демонстрирует высокую частоту движений, как правило, используют способ «бег по воздуху» («ножницы»).

Различают два основных способа приземления. Первый способ наиболее распространенный - через глубокое приседание. Выгодным считается второй способ - приземление с применением броска вперед в сторону.

ВСЕ Движения в полетной фазе должны обеспечивать прыгунам устойчивое положение, своевременную группировку с далеким выносом вперед ступней ног для наиболее полного использования траектории полета.

Результат в прыжках зависит

Подъем ног в фазе полета на 10 см. увеличивает результат на 16 см.

а) от начальной скорости отталкивания

б) от мощности отталкивания

в) от угла вылета

д) малые потери скорости в отталкивании

е) от роста и веса спортсмена (оптимальный рост у М - 170-180 см., вес 70-80 кг. у Ж - 175-180 см., вес 60 кг). Наиболее перспективный возраст спортсменов 22-32 года у М. и 25-26 лет у Ж.

ж) от относительной силы мышц спортсмена.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

Задача 1. Создать представление о технике прыжка. Средства: 1. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. 2. Рассказать занимающимся об основных элементах техники. Следует обратить внимание на главные фазы, обеспечивающие дальность прыжка, отталкивание и разбег, на их взаимозависимость и взаимосвязь. Полноценное отталкивание зависит от скорости разбега и точного попадания на брусок. 3. Изучить кинограммы, плакаты по технике прыжка. 4. Наблюдать за техникой лучших

прыгунов на соревнованиях. 5. Дать возможность ученикам выполнить по 3-5 пробных прыжка в облегченных условиях - с небольшого разбега, но с ускорением к концу и без строгого требования точного попадания на место для отталкивания.

Задача 2. Учить технике отталкивания отталкиванием при облегченных условиях. Средства: 1. Имитация движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. 2. Прыжок с места толчком одной ноги с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. Прыжок с места толчком одной с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 2-3 шагов разбега. 5. Прыжки «в шаге», отталкиваясь при беге на 3-й шаг, на 5-й шаг (60-100 м по дорожке). 6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку высотой 50-60 см. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжки с ноги на ногу на протяжении 30-50 метров.

Методические указания: Обращая внимание на правильность отталкивания, надо добиться полного выпрямления толчковой ноги и высокого быстрого взмаха другой. Особенно важно обучать умению проявлять большие усилия при отталкивании. Это достигается посредством прыжков в длину через препятствия.

Задача 3. Учить ритму разбега в сочетании с отталкиванием. Средства: 1. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега, акцентируя ускоренную постановку ноги «загребающим движением» на место отталкивания. 2. То же во время бега на 60-80м, отталкиваясь на каждый 3, 5, 7 шаг. 3. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Методические указания: Нужно объяснять занимающимся значение и особенности ритма последних шагов разбега, и ускоренной постановки ноги на брусок с укорочением шага. Добиваясь правильного ритма последних шагов разбега необходимо напоминать о свободном, ненапряженном выполнении шагов.

Задача 4. Учить технике приземления.

Средства: 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением на маховую ногу. 3. Прыжки в длину через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предлагаемого места приземления. 4. Прыжки в длину с короткого разбега через ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Методические указания: Нередко занимающиеся не могут высоко поднять ноги перед приземлением из-за недостаточной мышечной силы. Поэтому, обучая приземлению, надо одновременно применять специальные упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

Задача 5. Овладеть техникой движений в полете.

Способ выполнения полетной фазы «согнув ноги».

В прыжке способом «согнув ноги» туловище прыгуна занимает почти вертикальное положение, ноги согнуты, руки вытянуты вперед и несколько вверх или вниз.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого разбега. Из положения «в шаге» опустить маховую ногу, и приземляясь на нее, пробежать вперед. 2. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаге» опустить маховую ногу и руки вниз, выпрямиться и приземлиться на обе ноги. 3. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаге» опустить маховую ногу вниз и затем назад, а таз вывести вперед - прогнуться. Приземлиться на обе ноги, не стремясь активно их «выбросить» вперед. 4. Прыжки с короткого разбега, отталкиваясь от трамплина или мостика. 5. Прыжки с короткого и среднего разбега, энергично прогибаясь в полете, выдерживая в этом положении паузу и затем активно «выбрасывая» ноги вперед.

Методические указания: Обучая прыжку способом «согнув ноги», обратить внимание на необходимость вылета «в шаге», поскольку возможен преждевременный прогиб во время отталкивания.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в целом.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбегов всеми изученными способами. 2. Соревнование в прыжках в длину со среднего и полного разбега. 3. Выбор способа прыжка и совершенствование отдельных фаз. Методические указания: Техника прыжка в длину совершенствуется в процессе длительной тренировки. При этом очень тесно переплетаются задачи улучшения техники и развития волевых качеств.

Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбега

1. Голова закинута назад, спина прогнута
2. Тело отклонено назад, нога ставится с пятки стопорящим движением
3. Верхняя часть туловища сильно наклонена вперед, маховая нога не активна
4. Верхняя часть туловища излишне наклонена вперед, нет шага с маховой ноги
5. Перед приземлением ноги недостаточно подняты
6. В полете тело отклоняется в сторону
8. Ноги приземляются не на одинаковом уровне
10. Прыгун опирается руками о грунт
11. Прыгун слишком рано ставит ноги на грунт

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед.
2. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
3. И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая вперед, - смена ног прыжком.
4. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
5. То же упражнение, но с преодолением препятствий различной высоты.
6. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди.
7. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мячей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
8. Скачки на одной ноге под уклон и в подъем.
9. Прыжки на возвышение отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
10. Прыжки со скакалкой в движении.
11. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением.
12. Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но-гой, затем только правой (колени поднимать высоко,
13. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.
14. Соскок с небольшого возвышения (80-100 см), с отталкиванием одной ногой;

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ

6.1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

6.1.1. В квалификационных и основных соревнованиях (предварительных и финалах) участники выполняют каждую попытку поочередно.

6.1.2. Каждый участник имеет право разметить свой разбег и для проверки его сделать до начала соревнований под наблюдением судей пробные незачетные прыжки. Число пробных прыжков (равное для всех участников) определяется судейской коллегией на месте в зависимости от имеющегося времени.

Разметка может производиться только небольшими флажками или цветными колышками, предоставляемыми организаторами соревнования. В прыжках в длину, тройным и с шестом разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега. В местах приземления никакие отметки не допускаются. В прыжке в высоту участник может делать на площадке необходимую ему разметку разбега и места толчка, а также перед выполнением своего прыжка вешать на планку платок или подобный ему предмет (для лучшей видимости), однако отметки, которые могут помешать другим участникам, должны быть убраны после прыжка.

После начала соревнований участникам не разрешается использовать дорожки для разбега с целью разминки.

6.1.3. Длина разбега не ограничивается, но участник не может требовать удлинения разбега сверх оговоренного в пп. 6.2.16, 6.4.6, 6.5.7.

6.1.4. Участник должен совершать попытку только по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более 1,5 мин в прыжках в высоту, в длину и тройным и не более 2 мин - в прыжке с шестом. Если к этому сроку участник не готов к выполнению попытки или умышленно и необоснованно задерживает выполнение очередной попытки, он может быть ее лишен (попытка приравнивается к незасчитанной), а при повторном затягивании времени в этом же соревновании-дисквалифицирован. Право решать, является ли затягивание времени необоснованным пор доставляется старшему судье по виду, для которого приведенные выше нормы времени (не являющиеся строго обязательными) должны служить ориентиром.

6.1.5. Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи "Есть!", которую он подает после завершения прыжка если при этом не нарушены требования (см. пп. 6.3.8.-6.3.11, 6.6.7. - 6.6.9). При незасчитанном прыжке подается команда "Нет!". Одновременно с командами судья дает сигнал флагом; при правильно выполненном прыжке - поднятием вверх белого флага, а при незасчитанном-красного.

Допускается осуществлять сигнализацию только одним флагом: в этом случае при правильном прыжке флаг поднимается над головой, а при незасчитанной попытке дается отмахивание флагом, опущенным вниз.

В соревнованиях по тройному прыжку при нарушении вил во время отталкивания команда судьи "Нет!" должна даваться сразу, до завершения прыжка.

6.1.6. Если участнику что-либо помешало при выполнении прыжка, судья может разрешить ему повторить попытку.

6.1.7. Во время выполнения прыжка не допускается применение каких-либо приспособлений, которые могут способствовать улучшению результата.

МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ И ОБОРУДОВАНИЕ ПО ПРЫЖКУ В ДЛИНУ И ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ

6.2.1. Прыжки в длину и тройной выполняются в яму с песком с бруска, изготовляемого из дерева или другого пригодного материала, шириной 198-202 мм, длиной 1,21-1,22 м, максимальной толщины 100 мм, плотно устанавливаемого в землю заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашенного в белый цвет.

6.2.2. За дальним (считая со стороны разбега) краем бруска ("линия измерения") вдоль всей его длины устанавливается съемная дощечка с пластилином - "индикатор" заступа шириной 98-102 мм, уложенная в дорожку для разбега и превышающая уровень бруска для отталкивания на 7 мм. Передний и задний края выступающей части дощечки - "индикатора" должны быть скошены под углом 30°. Передняя скошенная и верхняя поверхность "индикатора" покрывается слоем пластилина толщиной примерно 1 мм.

На соревнованиях невысокого уровня "индикатором" может служить слой влажного песка или земли вышеуказанной формы и размеров.

Вдоль края бруска со стороны ямы приземления рекомендуется на дорожке делать углубление или полочку, на которую укладывается "индикатор". Вся конструкция должна быть достаточно жесткой, чтобы воспринимать усилия ноги спортсмена. Поверхность дощечки, покрываемая пластилином должна выполняться из материала, препятствующего проскальзыванию шипов туфель спортсмена при наступании на нее. Слой пластилина выравнивается с помощью валика или шпателя надлежащей формы, когда требуется удалить отпечатки обуви спортсмена.

Рекомендуется иметь запасной "индикатор" с тем, чтобы не задерживать участников во время удаления с нее отпечатков, обуви спортсменов.

6.2.3. По обе стороны от бруска на продолжении "линии измерения" наносятся линии шириной 10 мм и длиной 0,5 м каждая. На эти линии ставятся прямоугольные или круглые указатели размером 200-250 мм, лицевая плоскость которых обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полоской по диагонали. Расстояние между бруском и ближние к нему ребром указателя-100 мм.

6.2.4. Расстояние между бруском и ближним краем ямы определяется судейской коллегией в зависимости от квалификации участников, но так, чтобы в прыжке в длину с разбега оно было не менее 1 м и при этом расстояние от бруска до дальнего края ямы было не менее 10 м, а в тройном прыжке с разбега не менее 21 м. В соревнованиях начинающих легкоатлетов расстояние от бруска до дальнего края ямы в прыжке в длину может быть уменьшено до 7,6 м, а в тройном прыжке до 15 м.

На всесоюзных и международных соревнованиях по тройному прыжку брусок для отталкивания должен находиться на расстоянии 13 м от ближнего края ямы приземления.

При одновременном участии прыгунов разной квалификации и наличии широкой ямы (см. п. 6.2.8.) рекомендуется устанавливать два бруска на разном расстоянии от ямы на параллельных дорожках, при этом расстояние между осями дорожек для разбега, проходящими через середины брусков, должно быть не менее 1,5 м.

6.2.5. Во время соревнований по тройному прыжку запрещается на отрезке дорожки от бруска до ямы оставлять брусок

для прыжка в длину; он должен быть удален, а след от бруска должен быть тщательно заделан, чтобы по всем качествам это место не отличалось от дорожки для разбега.

6.2.6. Дорожка для разбега должна быть шириной не менее 1,22 м и длиной не менее 40 м, считая от переднего края ямы. Если условия позволяют, длина дорожки должна быть не менее 45 м. Максимально допустимый поперечный уклон дорожки для разбега не должен превышать 1:100, а в направлении разбега-1:1000.

При наличии двух смежных брусков перед общей ямой ширина сдвоенной дорожки для разбега должна быть не менее 2,75 м. На последних 13-15 м перед ямой дорожка для разбега должна расширяться до ширины ямы или не менее чем до 2 м при ординарной дорожке и 3,5 м при сдвоенной.

6.2.7. Дорожка для разбега, начиная от "линии измерения", размечается по краю указателями метража (через 1 м).

6.2.8. Яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке должна иметь при одной дорожке для разбега ширину не менее 2,75 м и быть симметрично расположенной по отношению к дорожке. При двух смежных дорожках для разбега ширина ямы должна быть не менее 4,25 м.

Если ось дорожки для разбега не совпадает с осью ямы для приземления, то зона приземления шириной не менее 2,75 м отмечается ограничительными лентами (лентой), образующими зону приземления, симметричную дорожке для разбега. Длина ямы в направлении прыжка должна быть не менее 6 м, глубина - 0,5 м. Яма обрамляется

бортами, которые не должны выступать над окружающей яму поверхностью, а ближний к бруску борт ямы должен быть не менее чем на 30 мм ниже уровня дорожки для разбега.

Песок в яме должен быть влажный, хорошо взрыхленный и разровненный на одном уровне с дорожкой для разбега.

6.2.9. По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых бортов ямы для приземления должна находиться полоса шириной не менее 1 м (зона безопасности), лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и свободная от посторонних предметов, представляющих опасность получения травм. Аналогичная полоса шириной не менее 6 м должна быть вдоль дальнего бруска борта ямы для приземления.

6.2.10. Покрытие дорожки для разбега должно удовлетворять требованиям п. 4.1.1. для беговых дорожек.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»

Прыжок в высоту с разбега можно Разделить на основные структурные фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Разбег выполняется вначале по прямой, а затем по дуге в 3 или 5 шагов. Дуга в 3 шага рациональна при более низких скоростях, а дуга в 5 шагов - при более быстром разбеге. Это объясняется тем, что при больших скоростях и при более маленьких радиусах кривизны дуги развиваются такие центробежные ускорения, что на борьбу с ними затрачиваются чрезмерные усилия, снижающие эффективность толчка.

Длина разбега составляет 9-11 беговых шагов. Шаги со старта в течение всего разбега выполняются на передней части стопы загребаящим беговым движением при постановке ног на грунт. Максимальная скорость разбега 7.9-8.2 м/с. особенностью разбега является его дугообразность на последних 3-5 шагах, вследствие чего возникает центробежная сила, которая тем больше, чем выше скорость, чем круче радиус, чем больше масса спортсмена. Противодействуя центробежной силе спортсмен должен наклонить туловище внутрь дуги разбега (построение дуги: 7-10, 18-30 стоп).

Ступни ног следует ставить вдоль линии разбега, не разворачивая стопы наружу. Особенно этого надо придерживаться на заключительном этапе разбега. Длина последнего шага уменьшается на 10-15 см. при постановке ноги на место отталкивания излишнее выхлестывание голени приводит к «натыканию» на нее, замедлению движения, снижению активности маховой ноги. Активное проталкивание стопой маховой ноги способствует повышению темпа последнего шага и обеспечивает правильную постановку ноги на место отталкивания.

Отталкивание осуществляется дальней ногой от планки.

Постановка ноги на место отталкивания выполняется широко, сразу на всю стопу. Время отталкивания 0.17-0.19 с. отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна. Происходит резкое разгибание в коленном, голеностопном, тазобедренном суставах, быстрое подбрасывание маховой ноги и рук вверх – вперед и вытягивание туловища вверх. Угол вылета составляет в прыжке 50-60°.

Переход через планку.

Поворот в сторону планки выполняется только после взлета. В момент входа в планку одноименная маховой ноге рука направляется в сторону планки. Далее спортсмен, прогибаясь с максимально опущенными ногами, входит головой и плечами на планку. Над планкой спортсмен прогибаясь поднимает таз, выводя ОЦТ за пределы своего тела. При переходе через планку подбородок должен быть прижат к груди.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»

1. Начинать обучение следует с освоения механизма отталкивания, при этом следует обращать внимание на согласованную работу толчковой ноги с маховыми движениями, а также на положение туловища в момент отталкивания. Применять широкий арсенал подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и способствующих овладению механизма отталкивания «на взлет».

2. Начинать обучение целесообразно с имитационных упражнений основных фаз прыжка на месте и далее переходить к 1-3 беговым шагам. Наиболее эффективным (оптимальным) признан трех шажный ритм последних шагов разбега (более плавное понижение ОЦМТ). На небольшой скорости легче овладеть техникой отталкивания. В дальнейшем (по мере усвоения ритма трех шагов разбега, отталкивания и перехода через планку) разбег увеличивается до 7-9 беговых шагов, и начинают его с подхода или подбежки.

3. При обучении технике перехода через планку не следует увлекаться большими высотами и применять стационарную планку. На начальном этапе обучения необходимо осваивать технику на доступных для занимающихся высотах с использованием резинового жгута вместо планки, совершать отталкивание с возвышения с преодолением вертикально поставленного поролонового мата.

4. Изучают основные элементы прыжка: от главного к второстепенному, от простого к сложному. Каждое новое упражнение должно включать в себя предыдущее с доведением его выполнения до автоматизма.

Ниже приводим примерное распределение задач в поурочной структуре обучения прыжкам в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп».

Задача 1. Задача и средства те же, что и в методике обучения способу «перекидной».

Задача 2. Учить технике отталкивания.

Средства. 1. Имитация постановки толчковой ноги для отталкивания – нога ставится сверху перед собой к себе на всю стопу недалеко от проекции ОЦМТ; переместить вес тела с маховой ноги на толчковую, одновременно вывести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, бедро при этом должно быть повернуто внутрь, а голень и стопа – наружу, руки одновременно энергично работают на «подхват» и тормозятся на уровне лица. 2. То же, но выполняется на третий шаг в ходьбе по кругу радиусом три метра. 3. То же, что в упражнении 2, но с отскоком от опоры. 4. Выполнение фазы отталкивания в целом с одного шага ходьбы и с трех беговых шагов перед стопкой матов высотой 120 см.

Методические указания. Постановка толчковой ноги осуществляется сверху, немного с передней части стопы, что предохраняет толчковую ногу от натекания, перегрузок и потери скорости разбега. Бедро маховой ноги не имеет смысла поднимать выше уровня горизонтали. Маховые движения бедром и одноименным ему плечом выполнять с ориентацией внутрь круга.

Ошибки: 1. Маховые движения выполняются скованно. Недостаточный уровень развития гибкости.

2. Постановка ноги на опору с носка. Неправильное представление о технике.

Задача 3. Учить переходу через планку способом «фосбюри-флоп» и приземлению.

Средства. 1. Лежа на спине: ноги согнуты в коленях, выполнить «мостик», подбородок держать «на себя». 2. Выполнить стойку на лопатках («свечку»), ноги согнуты в коленях. 3. Стоя вплотную к матам спиной (высота матов 70-90 см.), вытолкнуться двумя ногами вверх и приземлиться на лопатки и шею. 4. Стоя спиной к матам высотой 100-120 см на толчковой ноге, выполнить толчок вверх, активно помогая махом другой ноги и рук, с последующим приземлением на спину. 5. С трех шагов разбега выпрыгивание вверх у матов высотой 100-120 см и последующее приземление на спину с имитацией техники перехода через планку (голень опущены вниз). 6. Выполнение фазы отталкивания в целом перед матами высотой 120 см с одного шага ходьбы и с трех

беговых шагов. 7. С трех шагов разбега по дуге прыжок способом «фосбюри-флоп» с приземлением на маты высотой 110-120 см на спину, голени опущены вниз - и.п. перехода через планку.

Ошибки. 1. Планка часто сбивается толчковой ногой. Близко место отталкивания.

2. Нет высокого вылета. Движения в отталкивании и полете направлены не по линии разбега, а в сторону планки.

Задача 4. Учить дугообразному разбегу в сочетании с отталкиванием.

Частная задача. Учить технике отталкивания в сочетании с движениями маховой ноги и рук.

Средства. 1. Вбегание в вираж. 2. Бег по кругу радиусом 5-6 метров. 3. Бег по прямой, вбегание в дугу радиусом 5 метров с последующим отталкиванием и доставанием головой подвешенного предмета. 4. То же, что и в упражнении 3, только перед горкой из гимнастических матов высотой до двух метров. 1. С трех и пяти шагов разбега (дугообразного) – прыжок способом «фосбюри» с приземлением на маты высотой 110-120 см (на спину, голени опущены). 2. Прыжок через планку (резиновый жгут) способом «фосбюри» с трех и пяти шагов разбега. 3. Подбор полного разбега (с девяти беговых шагов) путем пробегания от места отталкивания. 4. Ускорение по разбегу в сторону планки с обозначением отталкивания (первые четыре шага выполнять по прямой, следующие пять шагов – с забеганием по дуге). 5. Прыжки с полного разбега через натянутый резиновый жгут. 6. Измерение разбега стопами.

Ошибки. Снижение скорости разбега. Неправильное представление о технике бега.

2. затруднения при выполнении предпоследнего шага и выводе таза вперед на последнем шаге. большой наклон туловища вперед или отвал плеч назад.

Методические указания. Отталкивание выполнять боком по отношению к планке под углом в 30 градусов и за 80-90 см от проекции планки. Дуга пробегания в 3-5 шагов (в зависимости от индивидуальных особенностей). Не следует растягивать шаги при разбеге и особенно при беге по дуге. Желательно обозначить дугу ориентиром и четко бежать по нему.

Задача 5. Учить технике прыжка в целом.

Средства. 1. Выполнение прыжка через натянутый резиновый жгут с трех и пяти шагов дугообразного разбега. 2. Прыжки в высоту с преодолением вертикально поставленного поролонового мата с трех-пяти шагов разбега.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в целом.

Средства. 1. Прыжки в высоту с разбега (с 7-12 беговых шагов) с подбежкой по отметкам. Отметки на начале разбега, на последних 3-5 шагах перед дугой и на месте отталкивания.

Методические указания. При беге по дуге с полного разбега следует делать поправку на центробежное ускорение, действующее на прыгуна: следует выполнять небольшой наклон плечами и корпусом внутрь дуги. Отталкивание следует также выполнять от планки как бы внутрь дуги – это дает возможность сделать вылет точно вверх, а не на планку. Стопу толчковой ноги при отталкивании наружу не выворачивать. Отталкиваться, находясь к планке не спиной, а боком под углом в 30 градусов. Маховую ногу после завершения маха не удерживать (нога опускается, таз поднимается по правилу компенсаторности движения). Голова держится прямо, подбородок «на себя».

1.1. ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

1. Туловище сильно наклонено вперед,
маховая нога не выносится вперед-вверх.
2. При махе ногой таз уходит назад.
3. Преждевременный наклон к планке.
4. Мах сильно согнутой ногой в коленном суставе (перекидной).

5. Голова забрасывается назад – спина прогнута.
6. Туловище расположено не параллельно планке.

Лекция МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

План

1. Особенности физиологического развития детей
2. Сенситивные периоды развития детей
3. Формы занятий легкой атлетикой с детьми и подростками
4. Техника безопасности
5. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов
6. Содержание занятий легкой атлетикой с детьми

Легкая атлетика в системе физического воспитания детей и подростков позволяет решать, прежде всего, *оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи*, а так же *задачи нравственного, патриотического, умственного, эстетического, трудового, общественно политического воспитания* подрастающего поколения.

Основные задачи физического воспитания детей:

- Укрепление их здоровья;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию.

Однако не менее важно вовремя обучить детей жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, т.е. в упражнениях, составляющих легкую атлетику.

Занятия с детьми, особенно в возрасте 7-12 лет, носят ярко выраженную направленность на воспитание у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Именно эти физические (двигательные) качества служат фундаментом, на основе которого происходит совершенствование в легкой атлетике, как и в любом другом виде спорта.

6. Особенности физиологического развития детей

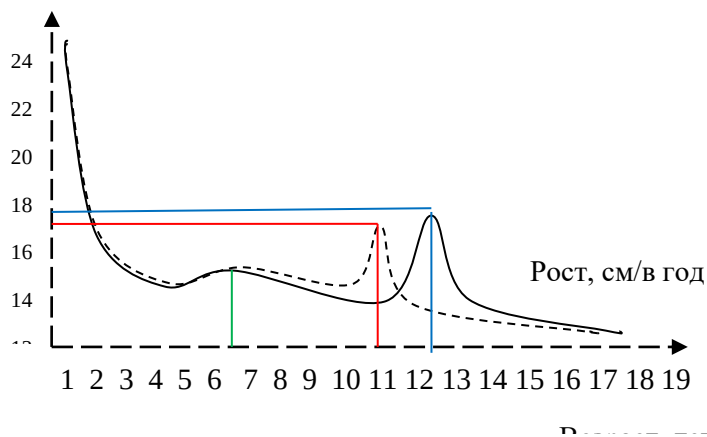
В возрасте 7-12 лет физиологических развитий между девочками и мальчиками почти не существует. Осуществляя физическое воспитание детей этого возраста, необходимо помнить:

- нервная система детей еще развивается;
- кости скелета развились не полностью и не окрепли;
- гормоны, управляющие ростом человека, влияют на развитие организма;
- органы кровообращения обладают большой резервной мощностью.

Нервная система имеет решающее значение для обеспечения нормальной деятельности организма. Она координирует все процессы, происходящие в организме человека. Известно, нервные клетки не восстанавливаются. В течение всей жизни мы должны обходиться тем количеством клеток, с которым мы рождаемся.

В течение жизни нервная система претерпевает значительные изменения. Мозг человека при рождении достаточно большой, по отношению к телу, но функционально не развит. Особенно много времени затрачивается на окончательное формирование коры головного мозга, которая, в частности, связана с координацией движений. Не следует ожидать, что ребенок может справиться с выполнением сложных координационных упражнений, которые требуют полной согласованности между нервами и мускулами. На это требуется время. Это относится и к чувственным ощущениям. Упражнения, с

которыми ребенок не справляется, вызывают не только психическую и физическую усталость, они могут вызвать отвращение к спорту на всю жизнь.



На рис. 1 видно, что в период между 6 и 8 годами первых лет жизни происходит небольшое изменение темпов роста («подростковое ускорение роста»). В течение этого периода способности ребенка выполнять различные движения несколько ухудшаются. Это связано с относительно быстрым ростом тела в длину и медленным прибавлением в весе (массы тела), при этом нервная система не поспевает за физическим развитием. С 8 лет

и до переходного возраста увеличение длины тела ребенка является не большим, по сравнению с массой тела. В этот период способность координации движений значительно улучшается.

Рис. 1 Темпы роста ребенка

Развитие нервно-мышечной подготовленности ребенка (координация, техника) в первые 5 лет жизни составляет 30% относительно взрослого человека, а в 12 лет – 90%. Поэтому важно чтобы дети в возрасте 5-12 лет получали всестороннюю двигательную подготовку с заучиванием возможно-большого количества стандартных движений. Чем больше количество движений будет отрабатываться в этот период, тем легче обучаться специальной технике движений в дальнейшем.

Недостаточная прочность скелета. При рождении скелет ребенка состоит главным образом из хрящей. И только к переходному возрасту весь скелет развивается полностью. Хрящи обладают большей гибкостью, нежели кости, поэтому повреждения суставов у детей гораздо более редки, чем у взрослых. Однако хрящи не приспособлены к большим нагрузкам, поэтому силовая тренировка с использованием больших внешних нагрузок (отягощений) для детей неприемлема. Чем больше и чем продолжительнее нагрузки, тем больше деформируется скелет.

Влияние гормонов роста на организм. Гормоны роста влияют на развитие костей и других органов. Физическая активность стимулирует производство гормонов роста. Организм человека полностью развивается в процессе работы и ежедневная работа необходимое условие нормального физического развития. физическая активность нужна не только для развития скелета и мышц, но и удовлетворительной работы сердца, легких и других органов.

Органы кровообращения. Сердечно-сосудистая система у здорового человека обладает большой резервной мощностью, особенно у детей. Дети целый день могут бегать и прыгать, не проявляя ни каких признаков усталости. Размеры сердца ребенка зависят от двигательной активности. Чем больше двигательная активность ребенка, тем больше его сердце. Не бойтесь больших (не чрезмерных) тренировочных нагрузок на выносливость. Большая резервная мощность CCC у детей проявляется в связи с тем, что они имеют

короткий восстановительный период, т.е. пульс у детей быстро приходит в норму после какого-либо напряжения. Дети (занимающиеся физкультурой и спортом) могут длительно (например час) бегать при ЧСС 170-180 уд./мин., в то время как они же обладают малой психологической выносливостью, поэтому их не стоит подвергать большим нагрузкам при тренировках на выносливость в форме игр, если они не имеют склонности к этому. Для развития выносливости следует проводить игры и эстафеты с небольшими нагрузками, которые сопровождаются короткими и длинными пробежками в зависимости от направленности занятия.

2. Сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. При этом у незанимающихся и активно занимающихся отдельными видами легкой атлетики возрастная динамика прироста физических качеств имеет существенные различия.

Таблица 1

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997)

Показатели	Возраст, лет										
				0	1	2	3	4	5	6	7
Рост											
Вес											
Сила максимальная											
Быстрота											
Скоростно-силовые качества											
Выносливость (аэробные возможности)											
Скоростная выносливость											
Анаэробные (гликолитические) возможности											
Гибкость											
Координационные способности											
Равновесие											

В возрасте 8-10 лет благодаря высокой пластичности детского организма, подвижности нервных процессов и сравнительной легкости образования условнорефлекторных связей происходит бурное развитие качества быстроты, а оно способствует успешному развитию и других двигательных способностей.

Такая динамика обуславливает в определенной мере задачи отдельных этапов многолетней подготовки и является залогом создания специального фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

3. Формы занятий легкой атлетикой с детьми и подростками

Во время занятий необходимо учитывать особенности развития детей начальных классов - их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных

процессов и в тоже время незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения. *Занятия для детей младших классов проводят преимущественно в игровой, занимательной форме.* Значительное число упражнений носит имитационный характер (подражание движениям животных и т.д.).

Стоит согласиться с утверждением, что **физические упражнения должны «приносить не только ощутимую пользу», но и «доставлять детям радость»** (Э. Брюнему и др., 1982).

В занятиях для всех возрастов необходимо выдерживать принцип доступности и постепенности. От занятия к занятию повышать удельный вес специальных упражнений, способствующих овладению теми или иными видами легкой атлетики.

В начале занятий легкой атлетикой преобладают «простые» движения ходьба, бег, элементы наиболее «простых» способов прыжков в длину («согнув ноги») и в высоту («перешагивание»), метания мяча, затем гранаты, ядра, диска. В 10-летнем возрасте дети знакомятся с ритмом преодоления препятствий (барьеров), в 11 лет выполняют упражнения, помогающие освоить способ прыжка в высоту «фосбюри-флоп», в 12 – изучают элементы тройного прыжка, прыжков с шестом.

4. Техника безопасности

Проводя занятия с детьми и подростками на уроках в школе или тренировочных занятиях в ДСШ необходимо помнить о технике безопасности.

1. Заранее готовиться к уроку, осмотреть площадку, инвентарь и оборудование.
2. Урок (занятие) имеет вводную (подготовительную), основную и заключительную часть. Уделять достаточное внимание разминке в вводной части урока и заминке в заключительной части урока.
3. Использовать упражнения с учетом функционального состояния занимающихся, их физических и психологических возможностей (тройной прыжок, длительный бег и т.п.).
4. Не применять упражнения, которые могут травмировать детей, или сложно контролировать их безопасное выполнение (например, «салки ногами», бег спиной в эстафетах, бег с остановкой возле стены или с ее касанием, тяжелые снаряды и т.п.).
5. Больше внимание уделять страховке и помощи (прыжки «фосбюри-флоп», с шестом и др.)

5. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.

Подготовка резервов в легкой атлетике определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций. Процесс планомерной многолетней подготовки легкоатлетов, начавшийся в 9-11 лет, достигает пика к 16-17 годам.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: предварительной подготовки (группы начальной подготовки - 9-11 лет), начальной специализации (учебно-тренировочные группы - 12-15 лет группы), углубленной специализации (группы спортивного совершенствования – 16-18 лет), спортивного мастерства (группы спортивного мастерства – 19 лет и старше).

Возрастные границы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных групп видов легкой атлетики имеют незначительные различия и основываются на планировании и построении многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Первые три этап соответствует возрасту занимающихся в ДСШ. Четвертый в большей мере к взрослым спортсменам, хотя ряд задач и средств используется в старшем юношеском и юниорском возрасте.

Добиться в практике точного соблюдения возрастного состава учебных групп довольно трудно, что объясняется разной одаренностью спортсменов и их физической подготовленностью, а также биологическим возрастом. Однако сегодня установлено, что для достижения высших результатов необходимо затратить не менее 7-9 лет. Только очень талантливым ученикам удастся пройти процесс обучения в сокращенные сроки. Однако наука и педагогическая практика доказали, что это может привести к быстрому увяданию талантов из-за форсированного, неправильного построения тренировочного процесса.

Таблица 2

Этапы спортивного совершенствования

<i>Этап спортивного совершенствования</i>		<i>Возрастная группа</i>
Спортивно-оздоровительный этап		Мальчики и девочки до 10-11 лет и 12-13 лет (может быть для всех возрастов занимающихся, не специализирующихся в легкой атлетике, как соревновательном виде спорта)
Этап начальной подготовки		Мальчики и девочки 10-11 лет и 12-13 лет
Учебно-тренировочный этап	<i>этап начальной спортивной специализации</i>	Мальчики и девочки 12-13 лет, юноши и девушки 14-15 лет
	<i>этап углубленной спортивной специализации</i>	Юноши и девушки 14-15 лет и 16-17 лет, юниоры 18-19 лет
Этап спортивного совершенствования мастерства		Юниоры 18-19 лет и молодежь до 23 лет
Этап высшего спортивного мастерства		Мужчины и женщины до 30 лет
Этап спортивного долголетия		Мужчины и женщины старше 30 лет

6. Содержание занятий легкой атлетикой с детьми

Ходьба, бег, прыжки и метания, а также различные специальные упражнения, применяемые в занятиях л/а, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются.

Занятия л/атлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Л/атлетические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность суставов и совершенствуют нервно-высшую координацию.

Занятия л/а с детьми организуются и проводятся так же, как и со взрослыми, но имеют свои особенности:

1. продолжительность урока короче;
2. нагрузка (объем и интенсивность) меньше;
3. больше внимания игровой направленности.

В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте дети способны овладеть большим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями, если они не связаны с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. По этому обучение в раннем возрасте нужно с правильной, наиболее рациональной техники, применять большое количество разнообразных подвижных игр с элементами л/а, с высокой эмоциональной насыщенностью. Причем важно обучать многим и разнообразным движениям и действиям.

Упражнения в играх должны способствовать усвоению техники и образованию двигательных навыков, а также развитию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Созданный запас навыков, умений и повышение уровня всех двигательных качеств будет способствовать успешному совершенствованию техники выполнения упражнений в более зрелом возрасте.

6.1. Скоростной бег

Скоростной бег – составная часть многих л/атлетических упражнений. По данным возрастной физиологии наиболее благоприятный период для повышения максимального темпа движений является период 9-10 лет. В этом же возрасте возможно развитие и общей выносливости с целью повышения уровня максимального потребления кислорода, улучшение способности поддерживать этот уровень длительное время, увеличения быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных. Поэтому элементы бега, входящие в игры, занимают основное место в занятиях с детьми младшего возраста.

В 12-13 лет создаются наиболее благоприятные условия для повышения быстроты бега и для совершенствования подвижности нервных процессов.

Обучая технике бега, важно сохранить естественность и легкость движений. С первых занятий нужно приучить детей бегать с мягкой постановкой передней части стопы на грунт. Легкости в беге можно достичь, проводя пробежки на короткие дистанции в не полную силу, заканчивая бег, как только появятся признаки излишней напряженности (grimасы, поднятые плечи, запрокидывание головы назад и т.п.). Кроме того, целесообразно применять более длительный бег – именно в нем приобретает естественность и свобода движений, что является основой техники. При недостаточно полном выпрямлении ноги в момент отталкивания применяются прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в различном темпе и с возрастающей интенсивностью.

Если занимающиеся не достаточно высоко поднимают бедра во время бега, им полезен бег с высоким подниманием коленей.

Обучая детей быстрому бегу, следует постепенно увеличивать скорость пробежек (упр. – бег с ускорением). Обучение старту начинают после того, как дети усвоят бег по дистанции и затем финиширование.

4.2. Бег на выносливость.

Наибольший прирост выносливости в беге со скоростью 75% от максимальной находится в возрасте 13-14 лет, затем наблюдается некоторое снижение и новое повышение в возрасте 17-18 лет.

Следовательно в 10-12 лет создаются благоприятные условия для развития общей выносливости, а в более позднем возрасте (15-16 лет) и специальной выносливости в беге на средние и длинные дистанции.

На первом этапе тренировки в беге на средние дистанции включают пробегание отрезков с равномерной и заданной скоростью с объемом 1000-1500 м на одном занятии. В дальнейшем в занятия включаются пробегание отрезков с изменяющейся скоростью и переменный бег продолжительностью до 1 часа.

Особое внимание в занятиях с юными бегунами необходимо уделять кроссовым тренировкам и тренировкам на местности. При этом бег на отрезках с высокой скоростью должен занимать в течение первых 2-3 лет занятий не более 10 % общего объема беговой тренировочной нагрузки.

4.3. Прыжки в высоту и в длину.

После овладения простейшей техникой прыжков в играх надо научить детей младшего школьного возраста определять «толчковую» ногу, поддерживать равновесие в безопорном положении и мягко приземляться.

На первых занятиях обучают прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», затем можно показать технику прыжков «перекидным». После этого можно приступить к обучению основному способу – «фосбюри- флоп».

При обучении прыжкам в длину с разбега нужно прежде всего добиваться умения сочетать быстрый разбег с отталкиванием, сохранять равновесие в полете и мягко приземляться, не падая назад. С начала занимающиеся овладевают прыжком «согнув ноги». По мере закрепления можно переходить к обучению прыжка способом «ножницы».

4.4. Метания.

Обучение метаниям можно с раннего школьного возраста, а совершенствование в освоении техники избранного вида метаний – в возрасте 12-13 лет. С начала метают легкие предметы (теннисные и легкие набивные мячи, дротики в цель и на дальность). В дальнейшем изучают технику метания облегченных спортивных снарядов. Сначала обучают метанию гранаты с места, за тем с разбега. Далее метанию копья с места и с разбега.

Обучение толканию ядра предшествует выполнение специальных упражнений, которые подготавливают костно-связочный аппарат руки. Начинают занятия с выталкивания одной рукой легких предметов или мячей весом до 1 кг и бросковых упражнений из разных исходных положений двумя руками. После овладения техникой толкания облегченных снарядов переходят к более тяжелым соревновательным.

5. Общая физическая подготовка юных легкоатлетов.

Скоростно-силовая подготовка – эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Задачи, средства и методы подбираются с учетом возраста, спортивного стажа и особенностей вида л/а.

Быстрота – способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций (простая и сложная двигательные реакции) и способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений (скорость отдельных движений и темп (частота) циклических движений).

Три основных метода тренировки быстроты:

- 1) повторное применение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий);
- 2) повторное выполнение упражнений;
- 3) облегчение внешних условий выполнения скоростных упражнений.

Сила – способность организма напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия.

В занятиях по ОФП нельзя развивать силу юных л/атлетов только с помощью отягощений (упражнения с легкой штангой, гириями и т.д.). силовая подготовка должна включать акробатику, борьбу, грубую и другие упражнения. В подготовке юношей и девушек средней группы (14-16 лет) можно применять упражнения с отягощениями небольшого веса. В подготовке юношей и девушек старшей группы (17-18 лет) можно применять упражнения: 1) с отягощениями небольшого веса, 2) предельного и околопредельного веса. Необходимо тщательно подбирать силовые упражнения и контролировать их выполнение.

Выносливость – комплекс свойств индивида определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности. Различают общую выносливость, скоростную выносливость, силовую выносливость, координационно-двигательную выносливость и специальную выносливость. На первом этапе спортивной подготовки формируется общая выносливость – фундамент для развития остальных видов выносливости.

Основные средства – аэробные упражнения со значительным суммарным временем выполнения с умеренной, большой или переменной интенсивностью работы (кросс, медленный бег безинтервальным методом, переменный бег, круговая тренировка).

Лекция МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

1. Правила соревнований по бегу и ходьбе.

Бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от 400 до 1000 м. Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись бы в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- а) забеги;
- б) четвертьфиналы;
- в) полуфиналы;
- г) финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 — соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то они занимают одно место. Перерывы во времени между забегами (несколько кругом соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и по менее 1,5 часа на остальных дистанциях (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеют право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

Старт

В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды. Первая — «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) — голосом и отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанциях до 400 м включительно дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмашкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки и не разрешается раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м).

На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется *низкий старт* с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется *высокий старт*, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). После второго предупреждения участник снимается с дистанции. В беговых видах многоборий

участники покидают дорожку после третьего предупреждения. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку вверх, подтверждая услышанное предупреждение. На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

Бег и ходьба по дистанции

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку.

При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны). Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны. Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

2. Правила соревнований по прыжкам в высоту

Соревнования проводятся на специальном секторе, который представляет собой горизонтальную площадку, имеющую синтетическое покрытие. Размеры сектора должны позволять выполнить разбег не менее 15 м, на международных соревнованиях не менее 25 м.

Место приземления (размеры 5 х 3 х 0,5-0,75 м) изготавливается из поролона. Между стойками и матами должен быть зазор 10 см.

Планка имеет длину 400 см, круглое сечение диаметром от 25 до 30 мм, массу не более 2 кг; изготовлена из металла или пластика. Концы планки (150-200 см) имеют полукруглое сечение (30-35 мм). Планка светлого цвета с нанесенными на нее 3-4 поперечными темными полосами по 20-30 см каждая. Пластины (размер 6х4 см), на которые устанавливается планка, должны быть обращены к противоположной стойке.

Конструкция стоек должна позволять устанавливать планку на высоту до 250 см. Расстояние между стойками на 2 см больше длины планки.

В ходе соревнований участники каждую попытку выполняют поочередно, порядок их выступления устанавливается жеребьевкой. На каждую попытку участнику предоставляется 1 мин с момента вызова. Если осталось 2-3 участника, то время увеличивается до 2 мин. Для одного участника предоставляется 3 мин.

Начальная высота и порядок изменения высот определяются положением о данном соревновании. При установлении следующей высоты планка поднимается на 2 см, в соревнованиях многоборцев - на 3 см. Участник может начинать соревнование с любой из объявленных высот, но не ниже первоначальной. На преодоление каждой высоты предоставляется три попытки. Разрешается пропускать высоты или после 1-2 незасчитанных попыток переносить оставшиеся попытки на следующую высоту. Выполнив три неудачные попытки подряд, участник выбывает из состязаний.

Первое и все последующие места определяются по максимально взятой высоте. Если несколько участников показали одинаковый результат, то:

- лучшим считается спортсмен, взявший последнюю высоту с наименьшего числа попыток;
- при равном числе попыток на последней высоте преимущество получает спортсмен, имеющий меньше неудачных попыток за все соревнование.

При равенстве вышеперечисленных требований за первое место проводится перепрыжка, остальные места делятся среди участников. Перепрыжка начинается с высоты следующей после взятой всеми претендентами. Предоставляется по одной попытке на каждой высоте. Если все или часть участников преодолевают высоту, планку поднимают. Участник, не преодолевший высоту, выбывает. Если все участники перепрыжки не преодолевают высоту, она опускается на 2 см. При перепрыжке не разрешается пропускать высоту. Участник, преодолевший высоту, не взятую другими, занимает первое место. После того как победитель определен, перепрыжка прекращается и места всех остальных прыгунов, участвующих в перепрыжке, делятся.

Перепрыжка является продолжением соревнования, ее проведение фиксируется в протоколе, результаты могут утверждаться как рекордные или засчитываться как выполнение разрядных норм.

Прыжок в высоту с разбега не засчитывается, если участник:

- оттолкнулся от земли обеими ногами;
- сбил планку или без последующего преодоления планки коснулся поверхности сектора за плоскостью, проходящей через стойки, и линией продолжения этой плоскости вне стоек.

Если судья убежден, что прыгун, преодолевая высоту, не задел планку, а она упала вследствие посторонних причин, он может засчитать прыжок как удавшийся, но как рекордный этот прыжок не может быть засчитан.

3.Правила соревнований по прыжкам в длину

Соревнования по прыжкам в длину при большом числе участников Разделяются на квалификационные и основные. Спортсмены должны выполнить квалификационную норму, что дает им право на участие в основных соревнованиях. Каждому участнику квалификационных соревнований предоставляется три попытки. В случае невыполнения квалификационной нормы спортсмен не может участвовать в основных соревнованиях.

Если ни один спортсмен не выполнил установленный квалификационный норматив или его выполнили меньше спортсменов, чем требуется, то группа финалистов будет расширена до восьми за счет добавления спортсменов в соответствии с результатами, показанными в отборочных соревнованиях. При равенстве результатов в определении последнего отборочного места в квалификационных соревнованиях следует руководствоваться общим правилом определения победителя.

Соревнования по прыжкам в длину проводит бригада судей, состоящая из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Спортсмен, попавший в финал основных соревнований, должен, как правило, принять в нем участие. При неявке одного из финалистов освободившееся место не может быть занято другим спортсменом, не

попавшим в финал. Отказ прыгуна от участия в основных соревнованиях или финале лишает его права на личное место, и показанный результат не учитывается в командном зачете. Исключением может быть случай, связанный с заболеванием, или другой уважительной причиной, признанной главным судьей.

Перед прыжковой ямой (шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 6 м и глубиной 0,5 м) заподлицо с поверхностью дорожки устанавливается брусок для отталкивания из дерева или другого материала (шириной 19,8-20,2 см, длиной 1,21-1,23 м, толщиной 10 см), окрашенный в белый цвет. Для ограничения места отталкивания вдоль всей длины бруска обозначается контрольная полоса шириной 10 см, которая превышает уровень бруска для отталкивания на 7 мм и передний край которой имеет наклон 30°. Ширина дорожки для разбега должна быть не менее 1,25 м. На последних 13-15 м перед ямой она должна увеличиваться до ширины ямы (в некоторых случаях до 2 м).

Во время проведения соревнований по прыжкам в длину участники должны выполнять каждую попытку поочередно по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки прыгуну дается не более 1 мин. Если спортсмен выполняет попытку после истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Если он начал выполнять разбег в момент окончания отпущенного времени, то его действия не прерываются и результат фиксируется.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть». В случае неудачного прыжка подается команда «Нет». Одновременно с командами при правильном выполнении прыжка судья поднимает вверх белый флаг, при незасчитанном - красный.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- оттолкнулся сбоку от бруска или за ним;
- в процессе приземления коснулся земли вне ямы;
- оттолкнулся, наступив на контрольную полосу;
- оттолкнулся двумя ногами;
- во время разбега или прыжка коснулся земли любой частью тела за линией измерения до ямы;
- применил в прыжке любой вариант сальто;
- после приземления прошел обратно через сектор приземления;
- выполнил прыжок с разбега, превышающего ограничение 45 м.

В соревновании по прыжкам в длину могут участвовать восемь и менее спортсменов, а также более восьми. В первом случае всем предоставляется право на выполнение шести попыток, во втором - для выявления финалистов проводятся предварительные соревнования, в которых участнику дается три попытки.

Между участниками финала (после предварительных трех попыток) места распределяются по лучшему результату, среди не вошедших в финал - по результатам предварительного соревнования. В том случае, если несколько спортсменов показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток (с учетом результатов предварительных соревнований и финала). Это положение распространяется и на тот случай, когда равны и вторые результаты и т.д. Если равенство сохраняется во всех попытках и касается определения первого места, спортсмены, имеющие одинаковые результаты, будут соревноваться в порядке записи в протоколе до тех пор, пока не будет определен победитель.

Результаты прыжков измеряются в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Измерение производится рулеткой от ближайшей к бруску точки следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна, нулевая отметка приставляется к

колышку, фиксирующему эту точку, по прямой линии, перпендикулярно к бруску или его продолжению.

4. Правила соревнований в метаниях

Участник соревнований по прыжкам и метаниям имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не разрешается делать отметки мелом или краской. Под руководством судей спортсмен имеет право выполнить не более двух пробных попыток в метаниях, а попытки в прыжках зависят от времени до начала соревнований.

Не разрешается с момента начала соревнований проводить разминку в секторах для прыжков и метаний. Между предварительными и финальными соревнованиями перерыва не дается.

Все попытки участники выполняют поочередно. В отдельных случаях по решению главного судьи в метаниях возможно выполнение трех попыток подряд, но после каждой попытки участник должен выйти из круга.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках с шестом дается 1,5 мин, во всех остальных видах прыжков и метаний — 1 мин. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду — сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Неудачные попытки измерению не подлежат.

Личные места участников определяются по лучшему результату, показанному в предварительных и финальных соревнованиях. Если два (или более) участника показали одинаковый результат, то рассматривается второй результат, независимо от попытки, если и он одинаков, то — третий результат и так до выявления преимущества одного из участников. Если все показатели у них одинаковы, то им дается дополнительная попытка для выявления победителя.

Метания Во всех видах метаний, проводящихся из круга, и в толкании ядра попытки должны выполняться из статичного положения и заканчиваться статичным положением с последующим выходом из круга. Участникам запрещается: связывать или забинтовывать два или несколько пальцев вместе, перебинтовывать ладони рук (использовать бинт или пластырь можно только с разрешения врача соревнований при травме, допускающей возможность участвовать в соревнованиях); не допускается наносить смазочный материал. След от снаряда отмечается колышком. Измерение производится после каждой попытки, затем колышек убирается. Нулевая отметка рулетки всегда находится в секторе (поле) и ставится на ближний край следа снаряда. Ось рулетки должна проходить через Центр круга или центр отмеченного сегмента для метания копья, гранаты.

Метание диска должно выполняться одной рукой с места или с Поворотом в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Участник не должен выходить из круга до касания снаряда земли. Не разрешается использовать перчатки.

Метание молота выполняется двумя руками с места или с поворотом (одним или несколькими) в пределах круга, после того, как участник примет статичное положение. Разрешается использование перчаток с открытыми пальцами. *Метание копья* выполняется с места или с разбега (без поворотов) через плечо или предплечье метаемой руки. Копье надо держать за обмотку. Не допускается никаких изменений в способе метания копья. В фазе финального усилия не разрешается участнику

поворачиваться спиной к сектору. Не разрешается покидать пределы дорожки до касания копы земли. Бросок считается правильным, если копы при приземлении коснулось грунта кончиком, а не какой-либо другой частью. *Толкание ядра* должно выполняться одной рукой от плеча с места или с движением в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Рука с ядром не должна опускаться ниже уровня плеч. Если ядро отведено в сторону или назад за линию плеч, то попытка не засчитывается.

Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

ТЕМА ЛЕКЦИИ №1: 1. Введение в предмет «Теория и методика Плавания»

Понятие «плавание» рассматривают со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водой — средой, в которой организуются его двигательные действия.

Целью дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с детьми различного возраста.

Плавание базируется на следующих дисциплинах: анатомии, физиологии, гигиене, педагогике, психологии, биомеханике, теории и методике физической культуры и спорта.

В результате изучения дисциплины студенты должны иметь представление:

- о генезисе способов спортивного плавания;
- о гидродинамических основах плавания;
- о плавательном спорте на современном этапе;
- о водных видах спорта;
- об организации работы по обучению плаванию в разных типах учеб-ных заведений.

Студенты должны знать:

- историю развития плавания;
- основные характеристики движений пловца;
- технику безопасности на занятиях по плаванию;
- технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- методику начального обучения плаванию;
- методику обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

поворотов;

- особенности использования плавания как оздоровительного средства;
- технику оказания помощи на воде;
- организацию и проведения соревнований и физкультурно-массовых мероприятий с использованием плавания.

Студенты должны уметь:

- составлять план-график и программу начального обучения плаванию;
- готовить план-конспект занятия по плаванию;

- транспортировать утопающего;
 - оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;
 - определять и исправлять причины ошибок в технике плавания обучающихся;
 - проводить занятия по плаванию с различным контингентом занимающихся;
- Студенты должны иметь навыки:
- владения техникой способов спортивного плавания;
 - владение техникой ныряния.

2. Краткая история развития плавания

С древних времен плавание применялось в быту и в труде человека (например, во время рыбной ловли и охоты за водоплавающей дичью, при нырянии за жемчугом и ценными раковинами). Многие профессии древних народов, селившихся возле морей, рек и озер, требовали отличного владения плаванием.

Археологические, находки (вазы, статуэтки, амфоры, барельефы, папирусы, гробницы, наскальная живопись, фрески) свидетельствуют о том, что за несколько тысячелетий до нашей эры народы Египта, Ассирии, Финикии и некоторых других стран умели хорошо плавать, и им были известны способы плавания, напоминающие современный кроль и брасс.

В Древней Греции еще до нашей эры плавание являлось одним из основных средств физического воспитания, причем не только юношей, но и девушек. «Хромым» (т.е. калекой) считался тот, кто не умел читать, писать, а также плавать.

Долгие годы во многих государствах плавание занимало важное место в военном деле. Умение преодолевать водные преграды в одежде, в воинских доспехах, с вещами и грузом, разведка, специальные задания диверсионного характера требовали отличной плавательной подготовленности.

Редчайшими памятниками архитектурного искусства, сохранившимися до наших дней, являются бассейны при римских термах Нерона (38 x 26 м), Каракаллы (55 x 20 м) и Диоклетиана (100 x 50 м).

Спортивное плавание зародилось на рубеже XV—XVI вв. Одно из первых соревнований по плаванию проведено в Венеции в 1515 г. Оно способствовало прогрессивному развитию техники способов плавания, росту скоростей плавания.

Первые школы плавания появились во второй половине XVIII в. в Германии, Австро-Венгрии, Франции. В 1869 г. возникла первая в мире спортивная организация пловцов — «Ассоциация любителей спортивного плавания Англии».

К концу XIX в. плавание приобрело большую популярность как вид спорта. Первые в России современные спортивные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания в Павловске, на реке Славянке. Были построены крытые бассейны в московских Центральных банях, еще через три года — в знаменитых Сандунах, а в 1902 г. — при Киевском кадетском корпусе.

Вслед за Россией и Великобританией соревнования по плаванию стали проводиться и в других европейских странах. Так, на протяжении двух последних десятилетий XIX в. появились спортивные организации по плаванию в Швеции (1882 г.), Германии и Венгрии (1886 г.), Франции (1887 г.), Голландии и США (1888 г.), Новой Зеландии (1890 г.), Италии и Австрии (1899 г.) и в других странах.

В 1889 г. в Будапеште состоялась первая крупная международная встреча по плаванию с участием спортсменов нескольких европейских стран. После этого международные соревнования пловцов стали проводиться ежегодно — поочередно в различных странах Европы. Большинство из них проходило в специально сооруженных плавательных бассейнах самых различных размеров, поэтому программа соревнований

включала тогда разные дистанции — от 50 до 2000 м, выбираемые каждой страной, исходя из местных условий. Единых «международных» дистанций не было.

В конце XIX столетия спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр. Популярность плавания в мире, включение его в программу Олимпийских игр и стремление к интеграции национальных союзов пловцов привело к созданию в 1908 г. Международной любительской федерации плавания (ФИНА), что послужило дальнейшему развитию этого вида спорта, расширению его представительства в олимпийской программе.

На первых Олимпийских играх современности (1896 г.) программа полностью состояла из заплывов «вольным стилем»? где спортсмены соревновались – без разделения на стили плавания – на дистанциях 100, 500 и 1200 м. Проводился также заплыв для матросов – на стометровке в одежде. Пловцы выступали в сложных условиях: в открытом море, в прохладной апрельской воде и при неблагоприятной погоде. Отличился венгр Альфред Хайош. Завоевав «золото» в плавании на 100 м, он стал первым в истории олимпийским чемпионом среди пловцов, а затем повторил свой успех на дистанции 1200 м. По общему количеству наград первенствовали греческие пловцы: 8 медалей (но их делегация была и самой представительной, а в «заплыве матросов» участвовали только три грека.)

В 1900 г., на II Олимпиаде, в программу соревнований включено плавание на спине. В этот период плавали в основном перевернутым брассом.

В 1904 г. в самостоятельный способ выделен способ плавания брасс.

Международные соревнования до 1908 г. проводились без унифицированных правил. Постоянной регистрации мировых рекордов не было. Программа Олимпийских игр изменялась по желанию страны-организатора.

Современное спортивное плавание — второй (после легкой атлетики) вид спорта по представительству в программе Олимпийских игр, где пловцы разыгрывают 32 комплекта медалей. Героями Олимпийских игр в разные годы были: представители СССР и России – победитель трех Олимпиад Владимир Сальников (1980—1988 гг.) и рекордсмен мира в спринтерском плавании, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов (1992-1996 гг.).

3. Влияние плавание на организм человека

Ни один вид спорта не имеет такого гигиенического и оздоровительного значения, как плавание. Занятия в воде закаляют организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию.

Многие врачи считают, что плавание является эффективным средством лечения атеросклероза, астмы, гипертонической болезни, сколиозов, микрокардиодистрофии.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее глубокое влияние. Сама водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем.

Тело пловца находится в горизонтальном положении, а это благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Одновременно с этим значительно снижаются силы земного притяжения, что облегчает нагрузку на мышечную систему и оказывает благотворное влияние на организм человека.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

При плавании сердцу не приходится перекачивать кровь вверх, как это бывает в других видах спорта (при вертикальном положении тела). У регулярно занимающихся плаванием наблюдается замедление частоты пульса в покое до 45—55 ударов в минуту, поэтому в настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием — лучшая тренировка для дыхательной системы. Обычно жизненная емкость легких не превышает 3,5—4 тысячи куб.см., а у хороших пловцов она возрастает почти вдвое. Под влиянием занятий плаванием нормализуется секреторная деятельность, усиливается обмен веществ.

Во время погружения человека в воду наступает перестройка терморегуляции тела, т.к. вода имеет более низкую температуру и обладает значительной теплопроводностью, в 28 раз превышающую теплопроводность воздуха, а теплоемкость — в 4 раза большую, чем воздух.

Пловцы отличаются ростовыми данными от своих товарищей по другим видам спорта, и объясняется это тем, что при плавании позвоночный столб временно разгружается от гравитационных нагрузок (как уже говорилось выше). При занятиях плаванием уменьшается жировая масса, укрепляются стопы ног, более пропорционально развивается мышечный корсет. Путем тренировки и закаливания можно приучить свой организм к относительно длительному плаванию в воде с температурой +10 °С.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и аквааэробика.

Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

4. Характеристика видов плавания

Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- спортивное
- оздоровительное
- игровое
- фигурное (художественное, синхронное)
- прикладное
- подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) — объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

В 1902 Ричард Кавилл ввел кроль в западном мире. В 1908 была сформирована мировая ассоциация плавания. Баттерфляй развился в 1930-х и был первоначально вариантом брасса, пока его не признали как отдельный стиль в 1952. В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Кроль на груди – самый быстрый вид плавания. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрасти до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.



Кроль на спине – стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие–опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плавает на спине, а не на животе. Руками пловец гребет прямыми, а не согнутыми над водой.



Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его не необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не из тумбочки, как во всех остальных стилях.

На соревнованиях в бассейне этот способ спортивного плавания отличается друг от друга также правилами старта и техникой поворота при достижении стенки ванны.

Брасс – самый простой и медленный вид плавания, (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), но позволяет экономно расходовать силы спортсмена. При плавании брассом спортсмен похож на лягушку. При движении он разводит руки сначала вперёд, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперёд, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и общая характеристика способа. При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.



Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

Баттерфляй в переводе с английского языка

обозначает “бабочка”. И действительно, руки пловца порхают водой словно крылья. И ещё спортсмен, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый вид плавания.

Стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.



над

стиле

Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоёмах.

Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют

появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр — водное поло — стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

ТЕМА ЛЕКЦИИ №2: «Средства и методы обучения плаванию»

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Методы обучения -- теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач (Н.В. Чертов, 2001).

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- --словесные;
- --наглядные;
- --практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При

этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай». Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше -- до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох -- «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения -- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-дых» -- при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений -- наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих -- излишнего

сгибания ног и рук. К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинограмм, кинофильмов:

- --непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- --разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- --разучивание и совершенствование движений в целом;
- --устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы руки по 3-5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде -- занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают. Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений тренера (инструктора). Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь тренера (инструктора) с группой и каждым учащимся в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

К **практическим методам** относятся:

- --метод практических упражнений;
- --соревновательный метод;
- --игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- --преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- --преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая -- на последующих. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом

целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений. Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- --равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- --переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- --повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- --интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ: При обучении плаванию применяются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные физические упражнения.
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
4. Учебные прыжки в воду.
5. Игры и развлечения на воде.
6. Специальные упражнения для изучения техники спортивных способов и совершенствования в ней.

Каждая группа упражнений различается по направленности воздействия и применяется для решения конкретных задач процесса обучения. Успешное обучение во многом зависит от оптимального сочетания упражнений каждой группы (как на разных этапах обучения, так и в отдельно взятом уроке). Соотношение • упражнений каждой группы между собой

зависит от условий для обучения, возраста и подготовленности занимающихся. Так, при обучении плаванию детей значительное место занимают игры и прыжки в воду. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше времени на первых уроках уделяется упражнениям для освоения с водой. Удельный вес и место упражнений каждой группы в уроке имеет свои особенности.

^ Общеразвивающие и специальные физические упражнения: выполняемые этих упражнений на суше перед занятием в воде, содействуют: 1) общему физическому развитию детей и подростков; 2) воспитанию необходимых для успешного обучения плаванию качеств: координации движений, силы мышц и подвижности в суставах; 3) более быстрому и успешному освоению техники плавания в непривычных условиях водной среды. Общеразвивающие физические упражнения способствуют укреплению мышц туловища, выработке умения держать его прямым и напряженным, что обеспечивает затем правильное положение тела в воде. Такие упражнения развивают силу мышц плечевого пояса, рук, ног, т. е. мышц, несущих основную нагрузку при плавании. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся специальные упражнения разносторонней направленности (Р.Кифут), упражнения с резиновыми амортизаторами и на различных типах тренажеров для развития силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части каждого урока плавания. Содержание комплекса зависит от задач урока. Комплекс упражнений на суше подготавливает занимающихся к освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. Для более быстрого и качественного освоения упражнений рекомендуется включать комплекс и в утреннюю зарядку. Обычно он состоит (из 10—12 упражнений, каждое из которых по мере необходимости может заменяться другими). Комплекс выполняется поточным методом и начинается с разогревающих и дыхательных упражнений: различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. За ними следуют упражнения для крупных мышечных групп туловища, плечевого пояса, ног и рук: наклоны, приседания, круговые движения туловищем и тазом, отжимания и др. Силовые упражнения чередуются с упражнениями на растягивание, на гибкость. Движения руками и ногами с большой амплитудой, упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах, выполняются только после разминки, что исключает опасность растяжений и других травм мышц и суставов. Заканчивается комплекс упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Такие упражнения, близкие по форме и характеру технике плавания, являются связкой между двумя частями урока — на суше и в воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: подготовительные упражнения для освоения с водой помогают освоиться с новой, непривычной, средой и подготовиться к овладению техникой спортивного плавания. Эти упражнения обязательны для занимающихся любого возраста и любого уровня подготовленности — от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих неспортивными способами. Они являются основным учебным материалом первых уроков плавания, когда дети учатся постепенно преодолевать страх, опуская лицо в воду, неприятные ощущения от попадающей в рот, глаза, уши воды, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду, скользить по поверхности воды. Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, нехарактерном для плавания. Это

улучшает плавучесть тела и помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Учебные прыжки в воду: при обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжков в воду. Выполнение простейших прыжков помогает: 1) быстрее освоиться с водой, чему способствуют длительные погружения с головой; 2) успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводящими упражнениями для этого; 3) последующему освоению техники прикладного плавания. В группу учебных прыжков в воду входят спады и соскоки из исходного положения сидя на бортике, в группировке, из положения согнувшись. Прыжки в воду вниз ногами с шага, с толчка лицом и спиной вперед. Прыжки вниз головой из исходного положения руки вытянуты вверх, с движениями рук типа стартового прыжка и др. Прыжки в воду делают урок плавания значительно эмоциональнее, интереснее. Дети любят прыгать в воду не меньше, чем играть. Это нужно иметь в виду при обучении плаванию детей в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде.

Проводить обучение прыжкам в глубоких бассейнах можно только после того, как дети научатся плавать. На начальных этапах обучения в бассейнах, где глубина воды достигает до уровня пояса или груди занимающихся, прыжки в воду применяются в целях освоения с водой. Длительные погружения в воду после выполнения прыжка совершенствуют ориентировку под водой в направлениях глубина-поверхность воды, помогают ощутить результат гребковых движений руками в противоположном направлении (гребем вниз:) — идем вверх).

Простейшие прыжки с низкого бортика выполняются даже неумеющими плавать. Сюда относятся спады в воду из положения сидя или в упоре присев на бортике, после выполнения которых ребенок с небольшой высоты (30—50 см) падает животом и грудью на воду. При выполнении соскоков вниз ногами с шага или с прыжка нужно предупредить детей, чтобы они сгибали ноги в коленях и разводили руки в стороны, что предохраняет от удара о дно.

При изучении прыжков в воду необходимо учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с бортика бассейна высотой 20—30 см над уровнем воды, затем с высокого (торцевого) бортика или стартовой тумбочки, трамплина 1 м, 3 м и т.д. Прыжки в воду проводятся в конце основной или заключительной частях урока плавания. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. Игры и развлечения на воде: широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи: 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений; 2) повышение эмоциональности на занятиях плаванием; 3) укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства «локтя»; 4) воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

Игры, которые применяются на занятиях плаванием, можно разделить на три группы: 1) игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; 2) игры с сюжетом; 3) командные игры.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (глубины, температуры воды, возможности использования берега, оборудования и инвентаря и др.). Умелый подбор игр позволяет регулировать физическую и эмоциональную нагрузку в учебно-тренировочных занятиях. Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности

участников, их эмоционального состояния и степени утомления. При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

1.
объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам;
 2.
в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде,;
 3.
в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые успешно могут быть выполнены всеми участниками;
- 4) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть непродолжительной, активной и проводиться в бодром темпе; 5)необходимо тщательно следить за выполнением правил игры, наказывая удалением за нарушение ее правил, грубость и др.;
- б)игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;
- 7)после окончания игры следует объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, поощрить взаимную помощь и действия в интересах коллектива.

Игры и развлечения в воде применяются на всех этапах многолетней тренировки пловцов разного возраста и квалификации. При работе с квалифицированными спортсменами игровой метод используется как средство активного отдыха, переключения на занятия другим видом двигательной деятельности с целью сохранения достигнутого уровня подготовленности. Специальные упражнения для изучения техники спортивного плавания и совершенствования в ней: эти упражнения условно разделяются на группы в зависимости от последовательности их изучения и решения задач, возникающих на р.иных этапах учебно-тренировочного процесса. К ним относятся: 1) имитационные упражнения; 2) упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивного плавания; 3) упражнения для изучения движений ногами и дыхания; 4) упражнения для изучения движений руками и дыхания; 5) упражнения для согласования движений в каждом способе плавания "связки"; 6) упражнения для согласо-вания движений в плавании с полной координацией; 7) упражнения для изучения стартов и поворотов; 8) упражнения для совершенствования техники спортивного плавания.

^ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ: Урок является основной формой организации работы по пла-ванию. Он имеет определенную направленность и единую структуру. Урок состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Первая часть урока проводится на суше и в воде, вторая — только в воде, третья — в воде и на суше. Вводно-подготовительная часть посвящается организации школьников, объяснению задач и содержания урока, краткой теоретической беседе по теме урока, показу и объяснению нового материала (элементов техники, способа плавания и отдельных упражнений), выполнению общеразвивающих, имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений

в

воде.

Основная часть решает поставленные перед уроком задачи. Здесь изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В этой же части урока проводятся различные игры и эстафеты. Заключительная часть предусматривает снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное плавание, организо-ванный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока, организованный уход.

Учитель, в зависимости от степени подготовленности школьников, их пола, возраста,

температурных условий проведения урока (зимний бассейн, летний — обычный или с подогревом воды, открытый водоем и др.), определяет продолжительность всего урока, а также отдельных его частей. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части урока, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

Организация урока определяется его конкретной задачей. Начинается урок с рапорта учителю дежурного по классу, приветствий, обязательной поименной переключки и сообщения задач урока. Если программа предусматривает определенный инвентарь, то учитель должен заранее об этом побеспокоиться, поручив его подготовку дежурному по классу или старосте.

До начала занятий по плаванию школьников подробно знакомят с правилами внутреннего распорядка бассейна. Эти правила учитель и школьники должны строго соблюдать. Виновных в их нарушении необходимо строго наказывать. Следует иметь в виду, что наибольшая эффективность процесса обучения школьников плаванию может быть достигнута лишь в том случае, если уроки плавания включаются в общешкольное расписание занятий. На каждый урок учитель составляет конспект. В конспект записывают все упражнения, планируемые на данный урок. В первой графе последовательно указываются части урока и их продолжительность. Во второй графе для каждой части урока подробно перечисляются названия всех упражнений, включая эстафеты, игры, развлечения и другие средства. В третьей графе указывается дозировка упражнений. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, длиной проплываемой дистанции и пр. В четвертой графе перечисляются организационные указания к уроку, расположение школьников в воде, порядок выполнения упражнений и т. д. и методические приемы, которые обеспечивают безошибочное выполнение упражнений и эффективное освоение элементов техники и их согласований.

Специфика обучения плаванию такова, что, как правило, в основную часть урока включены упражнения, выполняемые в безопорном положении. Предшествующие им упражнения, проводимые в опорных положениях (облегченных условиях), направлены на подробное ознакомление школьников с элементами техники. Эти упражнения способствуют созданию у занимающихся более четких представлений о движении. Поэтому учитель, планируя урок, должен помнить об этом важном условии и на упражнения, выполняемые в безопорном положении, отводить примерно 60— 80% времени основной части урока.

Однако иногда целесообразно нарушать эту последовательность и заменять некоторые упражнения другими в целях повышения интереса школьников к занятию. Для четкой организации урока, успешного решения его задач, а также эффективного освоения учебного материала на уроках плавания применяются следующие методы проведения занятий — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. ^ Фронтальный метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися. Его хорошо использовать при выполнении на суше упражнений вводно-подготовительной части урока, а также при проведении некоторых упражнений в воде в опорном (стоя на дне или держась за опору) и безопорном положениях (проплывая отрезки или дистанции по заданию учителя). Преимущество этого метода заключается в том, что все эти упражнения выполняются учащимися одновременно — повышается плотность урока и увеличивается физическая нагрузка. Используя этот метод, учитель может вести урок с большим количеством занимающихся.

^ Поточный метод заключается в том, что все занимающиеся распределяются по дорожкам бассейна (желательно поровну на каждой) и по команде учителя потоками начинают выполнять задание, соблюдая установленный интервал между началом первого и второго (второго и третьего, третьего и четвертого и т. д.) заплывов. Отдых после окончания и начала каждого упражнения занимает строго определенное время и, как

правило, используется для выполнения дыхательных упражнений и получения новых заданий от учителя.

При комплектовании заплывов следует учитывать подготовленность школьников в плавании: в один заплыв необходимо объединять равных по силе учащихся. Этот метод позволяет учителю вести наблюдение за каждым учащимся индивидуально, выявлять в каждом заплыве наиболее успевающего или отстающего ученика, контролировать время проплывания заданного отрезка дистанции, определять основные ошибки и т. д. Поточный метод является основным методом проведения учебных занятий по плаванию. Целесообразнее всего использовать этот метод для совершенствования в технике плавания.

^ Групповой метод. Класс распределяется на несколько групп (подгрупп, бригад) в зависимости от подготовленности школьников или сложности изучаемых упражнений (движения ногами, руками, согласование движений). Каждая группа под руководством учителя (или его помощников из актива хороших пловцов) занимается на своей дорожке (части бассейна).

^ Индивидуальный метод чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими учениками. Он также используется на зачетных уроках, когда за тем, кто делает упражнение, наблюдают все занимающиеся, а учитель комментирует, как выполняется упражнение, выделяя положительные и отрицательные моменты в технике движений.

В процессе работы по плаванию в школе учитель использует различные типы уроков: игровой, учебный, учебно-игровой, учебно-тренировочный и контрольный. Игровой урок предусматривает использование целого ряда игр и развлечений, выполняемых в опорном и безопорном положениях в целях освоения с водной средой или изучения отдельных элементов техники плавания. Классификация, содержание и основные требования к подбору игр изложены в разделе «Игра как средство обучения плаванию».

Если в школе имеются условия для проведения работы по плаванию с учащимися I—II классов (школьный бассейн небольшой глубины), то целесообразно при изучении подготовительных упражнений по освоению с водой проводить только игровые уроки. В этом случае подбираются игры, содержащие упражнения этой темы. Такая форма занятий с младшими школьниками очень продуктивна и эмоциональна, способствует более быстрому освоению детей в воде.

Учебный урок предполагает изучение нового программного материала с помощью упражнений. Однако не обязательно на каждом уроке изучать новые элементы движений. Наряду с новыми упражнениями продолжается изучение уже знакомого, но еще не освоенного материала. Например, при изучении техники движений ног с использованием подвижной опоры (доски) как нового средства учитель обязательно должен включать в программу урока упражнения, уже известные школьниками из предыдущих занятий, проплывание коротких отрезков с помощью ног в безопорном положении. Учитель должен вводить в урок только такие новые упражнения, которые будут доступны всем занимающимся. Это повысит интерес учащихся к уроку и будет способствовать более качественному освоению новых упражнений.

Учебно-игровой урок проводится с целью изучения новых движений (элементов техники и их согласований) и последующей проверки и совершенствования этих движений в игровой обстановке. Этот урок учитель может строить по-разному. Например, при изучении какого-либо нового движения (элемента), учитель сразу после выполнения упражнений проводит игру, в которую обязательно включает изучаемые движения. Далее обучаемые продолжают выполнять упражнения, после чего вновь проводится игра, но уже более сложная. Можно поступить иначе: после изучения упражнений провести в конце основной части урока игры, содержащие изучаемые движения, направленные на совершенствование движений.

Учебно-тренировочный урок предусматривает изучение нового материала и освоение пройденного путем выполнения тренировочных упражнений. На этих уроках тренировочные упражнения направлены на совершенствование отдельных элементов техники, способа плавания в целом, стартовых прыжков и поворотов; на дальнейшее развитие физических качеств; на формирование тактических умений и волевых качеств для успешного участия в соревнованиях. На уроках подобного типа учитель должен правильно чередовать выполнение новых упражнений с уже освоенными, умело дозировать нагрузку, учитывая разный уровень подготовленности учащихся, их возраст, пол и другие особенности. Контрольный урок посвящается подведению итогов работы за определенный период. Эти уроки могут быть посвящены текущему и итоговому учету успеваемости. В первом случае учитель выявляет и учитывает в дальнейшей работе успеваемость школьников в процессе (или после) изучения какой-то одной (двух-трех) темы программы. Например, во время изучения подготовительных упражнений для освоения с водой учитель предлагает школьникам выполнить контрольные упражнения для выявления степени освоения ими навыка выдоха в воду. Оценка текущей успеваемости обычно выражается в баллах, в метрах или в секундах.

Итоговые контрольные уроки проводятся по окончании изучения программного материала в каждом классе и носят характер соревнований. Итоговые нормативы, как правило, устанавливаются программой.

Документом учета учебной работы по плаванию в школе служит классный журнал, где учитель отмечает посещаемость учениками занятий и куда заносит текущие и итоговые оценки. Для более подробного учета успеваемости учителю необходимо завести тетрадь учета, куда он мог бы заносить все сведения, касающиеся освоения учениками программы, и отражать данные текущего учета. Форма такой тетради может быть произвольной, но желательно, чтобы она содержала все сведения по успеваемости за годы занятий плаванием.

ЛЕКЦИЯ 3-4. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Под техникой спортивного плавания понимаются целесообразные, экономичные и эффективные движения рук, ног, туловища, головы, обеспечивающие достижение высоких результатов. Степень рационального освоения подготовленность.

В структуре технической подготовленности пловца выделяются базовые и дополнительные движения. К базовым относятся двигательные действия, составляющие основу движения и без которых невозможно эффективное передвижение в воде. Освоение базовых движений является обязательным и первостепенным. Дополнительные движения – это второстепенные движения, характерные для отдельных спортсменов и связанные с их индивидуальными способностями.

Техника в любом способе – это система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. Отсюда базовым, ведущим параметром движения будет оптимальное взаимодействие движителя с водой (создание внешних сил). Решение проблемы базового движения в указанном аспекте имеет принципиальное значение, как в теоретическом, так и в практическом отношении.

Техника движения ног.

Относительно простым видом создания силы тяги в плавании являются колебательные движения (по типу машущего крыла). Такой характер передвижения специфичен для водной и воздушной сред: по такому типу осуществляется создание силы тяги при движениях хвостового плавника рыб, морских животных и крыльев птиц. В спортивном плавании кинематические характеристики движения стопы весьма сходны с характеристиками движений хвостового плавника рыб и морских животных.

В кролевидных способах плавания (кроль, дельфин, на спине) ноги совершают движения стопой вверх-вниз. В кроле и на спине, когда одна нога опускается, другая с такой же скоростью поднимается. При правильной работе ног на поверхности воды остается бурлящий, пенистый след, а тело пловца продвигается с постоянной скоростью (визуальная оценка правильного движения ног).

Выполнение колебательных движений не вызывает затруднений. Почти все ученики осваивают это движение уже на первых занятиях (на суше и в воде). Но далеко не все обеспечивают продвижение тела в результате этих движений. В чем секрет такого движения?

Образование движущих сил при движении стопы вниз при плавании кролем (пловец не имеет поступательной скорости – работа с места).

При движении стопы вниз под углом атаки (рис.21) – образование силы тяги на стопе при движении ее вниз (на нее будут действовать гидродинамические силы: сила лобового сопротивления – R_x (направленная в сторону, противоположную движению стопы) и подъемная сила – R_y (перпендикулярная движению стопы)).

Равнодействующая этих сил – полная гидродинамическая сила R – будет направлена под некоторым углом к направлению движения пловца. Силу R можно представить в виде двух сил – силы тяги F_t , направленной в сторону движений пловца, и силы сопротивления стопы – Q . Возникшая на стопе сила F_t , передается туловищу, создавая передвижение. На рис.21 видно, что сила тяги совпадает с подъемной силой R_y . Следовательно, если увеличить подъемную силу, то увеличится и сила тяги.

Совершенно другая картина наблюдается, если при этом же движении стопы вниз она будет располагаться без угла атаки, т.е. под углом 90° . (Рис.22 – а) – движение стопы без угла атаки, б (под углом атаки).

Предположим, что пловец не может расположить стопу под углом атаки в силу ограниченной подвижности в голеностопном суставе. Как видно из рисунка, стопа, взаимодействуя без угла атаки с водой, получит только силу сопротивления движению – Q , направленную в противоположную движению стопы сторону, т.е. вверх. Ясно, что такая внешняя сила никакого продвижения создавать не может. Значит, сила тяги от колебательных движений стопы создается только благодаря движению ее под углом атаки.

Этим можно объяснить весьма скромные успехи в плавании с помощью ног у большинства новичков. Интенсивно работая ногами, некоторые из них почти не продвигаются. Они стараются компенсировать неумение расслабить голеностопный сустав или плохую подвижность его сгибанием ноги в колене, а это увеличивает общее сопротивление.

Для получения силы тяги при движении ноги вверх стопа также должна располагаться под углом атаки.

Возникновение гидродинамических сил при движении стопы под углом атаки вверх происходит аналогичным способом.

Из рассмотренных примеров можно заключить, что главным элементом в технике работы ног (при колебательном движении) является расположение стопы под углом атаки (к истинной скорости). Внешняя сила, возникающая на стопе, передается на туловище и является, по сути дела, силой тяги. Пловец в данных примерах не имел поступательной скорости.

Образование силы тяги на стопе в условиях поступательного движения пловца.

Как только туловище пловца начинает двигаться, на стопу будет набегать и встречный поток воды. Чем больше будет скорость пловца, тем больше скорость встречного потока.

С учетом поступательного перемещения тела пловца истинная скорость – W определяется величинами колебательной – V и скорости поступательного движения – V_p

(рис.23) – схема образования силы тяги на стопе в условиях поступательного движения пловца.

Построив на стопе подъемную силу – R_y , направленную перпендикулярно истинной скорости W и лобового сопротивления – R_x , направленную в противоположную сторону по отношению к истинной скорости, получим полную гидродинамическую силу R . В свою очередь силу R разложим на силу тяги F_t , направленную в сторону движения туловища пловца, и силу сопротивления стопы – Q . На схеме видно, что величина силы тяги зависит от величины и направления подъемной силы – R_y . Если стопа на протяжении всего цикла движений располагается под углом атаки, она создает силу тяги, независимо от того, движется она вверх или вниз.

Сила тяги, создаваемая ногами, может быть представлена как сумма работы двух движителей. При выполнении этих движений создается сравнительно постоянная сила, которая продвигает пловца вперед, обеспечивает относительно равномерную скорость.

На различных скоростях и в зависимости от координации, тело пловца может получать крены, вращения вокруг продольной оси. В связи с этим изменяется и плоскость, в которой движутся стопы, но характер создания силы тяги при этом остается неизменным.

Как указывалось выше, чем больше направление вектора R_y будет приближаться к линии движения пловца, тем больше горизонтальная составляющая, т.е. сила тяги, создаваемая стопой. В этом процессе определенную роль играет величина подъемной силы. Именно подъемная сила «ориентирует» вектор реакции в направлении движения пловца. Выясним теперь факторы, обуславливающие величину подъемной силы.

Количественная величина подъемной силы, как мы знаем, определяется по формуле:

$$R_y = \frac{\rho \cdot C_y \cdot S \cdot V^2}{2}$$

где: R_y – подъемная сила;

S – площадь основной поверхности тела;

C_y – коэффициент подъемной силы;

ρ – плотность воды;

V – скорость тела.

Такие составляющие формулы, как S и ρ для пловца являются постоянной величиной. Что касается скорости, то чем больше скорость гребущего элемента, тем больше величина подъемной силы. Коэффициент подъемной силы – C_y зависит от формы тела и угла атаки. Если учесть, что форма стопы остается постоянной, то вторым основным фактором является угол атаки.

Из гидродинамики известно, что наибольшая величина подъемной силы возникает при определенном (критическом) угле атаки. Следовательно, стопа должна двигаться под определенным углом атаки. В свою очередь, расположение стопы под углом атаки зависит от подвижности голеностопного сустава, величина которой в большей степени лимитирована в направлении сгибания стопы.

Поэтому данный фактор особенно сказывается на эффекте движения стопы вниз (в кроле, дельфине) и вверх – в плавании способом на спине.

На величину подвижности голеностопного сустава кроме сопряженного сгибания ноги в голеностопном суставе влияет также приведение стопы (рис.24) – варианты положения стопы в трех проекциях: а) стопа расположена по продольной оси ноги, б) стопа приведена большим пальцем внутрь.

Из рисунка видно, что при втором варианте положения стопы, не только увеличилась подвижность в сторону сгибания, но и что очень важно тыльная (опорная поверхность стопы) сориентирована под лучшим углом обтекания (а-б).

Следовательно, эффективность движения ног в способах кроль, дельфин, на спине в основном зависит от ориентации стопы под определенным углом атаки к скорости ее движения. А расположение стопы под углом атаки зависит от подвижности голеностопного сустава.

Какое движение стопы в кроле – вниз или вверх, является более эффективным? Биомеханический анализ свидетельствует, что таким является движение снизу-вверх, т.е. тогда, когда стопа обтекается потоком подошвенной стороны, так как всегда может располагаться под углом атаки.

Таким образом, узловым моментом в методике обучения технике движений ног в кролевидных способах является ориентация стопы под углом атаки. Если такие параметры, как амплитуда движений стопы, ее скорость и другие подвластны контролю и срочной коррекции, то в отношении угла атаки это пока не представляется возможным.

Выше было отмечено, что величина силы тяги зависит от поступательной скорости пловца.

Поясним графически влияние поступательной скорости пловца на величину силы тяги, создаваемой стопой.

Поскольку сила тяги зависит от величины и направления подъемной силы, для простоты изложения покажем только одну силу – R_y . На рис.25 – изменение величины подъемной силы на стопе при изменении поступательной скорости (V_p). Относительная скорость и подвижность в голеностопном суставе постоянны. Здесь изображено четыре варианта образования подъемной силы на стопе при плавании способом кроль. Первый характерен тем, что пловец не имеет поступательной скорости –

V_p-1 . В связи с тем, что угол атаки при этом больше критического, величина подъемной силы (R_y-1) не достигает своих максимальных значений. Второй вариант V_p-2 иллюстрирует случай, когда наибольшая величина R_y-2 возникает при угле атаки критическом, а следовательно, и сила тяги наибольшая. Третий случай, когда угол атаки перешел свое критическое значение и величина сила тяги также относительно не велика. Дальнейшее увеличение V_p-4 приводит к тому, что стопа будет двигаться без угла атаки. В этом случае прекратится возникновение подъемной силы и, следовательно, силы тяги. Таким образом, максимальную силу тяги стопа обеспечивает только при определенном угле атаки в ограниченном диапазоне поступательной скорости пловца.

Например: В практике обучения нередко новичок при работе с места не может получить большую силу тяги, но стоит ему оттолкнуться от бортика бассейна, как он, получив какую-то скорость, может поддержать ее.

Несмотря на некоторые кинематические различия в работе ног в плавании способом на спине и в дельфине, принцип создания силы тяги остается таким же, как и при движении ног в кроле. В способе дельфин в создании силы тяги принимает участие и туловище. Пловец выполняет колебательные движения туловищем так, что при опускании или поднимании плечевого пояса туловище располагается под углом атаки к своей траектории. При движении туловища под углом атаки вверх или вниз на нем возникают гидродинамические силы (аналогичные действующим на стопу), способные продвигать его вперед.

Вывод: в создании продвигающих сил в результате колебательных движений в способе кроль, дельфин и на спине – главным элементом в технике работы ног является ориентация стопы под определенным «критическим» углом атаки. Способность располагать стопу под углом атаки в основном зависит от подвижности голеностопного сустава пловцов.

Таким образом, создание силы тяги в результате движения ног осуществляется по колебательному типу, который характерен непосредственным преобразованием возникшей на стопе внешней силы в силу тяги, приложенную к телу пловца.

Создание упора и силы тяги в толчковом движении ног в способе брасс.

В плавании способом брасс ноги образуют силу тяги по толкательному механизму. Пловец осуществляет свое продвижение за счет толчка, разгибая ноги в коленных суставах, подобно движениям задних лап у лягушки. При таком типе гребка для продвижения вперед пловец должен направлять свои усилия назад (разгибая ногу в коленном суставе и продвигая стопу назад). Само по себе движение отталкивания для человека не является сложным, новичок очень легко выполняет это движение, например при толчке от бортика бассейна, но оттолкнуться от воды, так как выполняют толчок сильнейшие брассисты, новичок не может. В чем секрет такого движения?

Проведем подробный анализ работы ног в способе брасс. Предположим, что стопа во время толчка будет двигаться строго назад (т.е. в сторону, противоположную движению туловища пловца) и постараемся выяснить, почему такое движение стопы назад в воде является неэффективным.

Пловец, находясь в воде, представляет биомеханическую систему, лишенную опоры. Предположим, что во время толчка усилия пловца будут направлены только назад, при этом происходит взаимодействие туловища и стопы. В самом простом варианте – здесь взаимодействуют два тела: туловище и стопа (рис.26 – взаимодействие стопы и туловища пловца при отталкивании в брассе (упрощенный вариант)). Согласно закону механики при таком взаимодействии получают ускорение оба тела: туловище и стопа. Стопа имеет меньшую массу, чем туловище и при взаимодействии с туловищем получит большее ускорение. Стопа будет двигаться назад быстрее, чем туловище вперед. Фактически получается, не туловище пловца отталкивается от стопы, а стопа от туловища!!! Если стопа движется строго назад, то какое бы усилие не прикладывал пловец к гребку, соотношение ускорений туловища и стопы будет всегда постоянным. Следовательно, при таком толчковом движении стопа всегда будет смещаться назад быстрее, чем туловище, а значит, такое движение ногами в брассе будет неэффективным.

Для того, чтобы стопа не смещалась или мало смещалась назад. Необходимо строить взаимодействие стопы с водой так, чтобы на ней возникала возможно большая внешняя сила – упор. Для этого необходимо продвигать стопу под углом атаки во фронтальной плоскости, т.е. в сторону-вниз (рис.27 – создание упора и силы тяги в толчковом движении ног в способе брасс. W – истинное направление движения стопы, α – угол атаки, R_y – гидродинамическая подъемная сила, Y – упор, F_t – сила тяги). При таком движении стопы на ней будет возникать гидродинамическая сила, вектор силы которой направлен в сторону движения туловища (для упрощения покажем только одну силу – Y). Используя эту силу, пловец за счет разгибания ног в коленных суставах продвигает туловище вперед.

Продвижению стопы под определенным углом атаки способствует достаточная подвижность в голеностопном суставе в направлении разгибания и пронации голени за счет движения в коленном суставе (отведение стопы наружу).

При проведении исследований, проводимых рядом ученых (Гринев, 1972-77), в которых к внутренним поверхностям стоп прикрепляли своеобразные ласты, выявили некоторые особенности в технике создания упора. Квалифицированные брассисты, проплывая небольшие отрезки, были единодушны в оценке своих субъективных ощущений: «В начале толчка ощущается хороший, сильный упор, а в конце толчка стопа проваливалась» - ласты прикреплялись на внутренней поверхности стопы. В другой серии экспериментов для увеличения подошвенных поверхностей стоп к ним прикреплялись другие ласты – к подошвенной стороне стопы. Ощущения при этом были противоположными: «В начале толчка стопа проваливалась, в конце получала хороший упор».

Отсюда можно сделать вывод: в начале толчка упор образуется на внутренней, а в конце его – на подошвенной стороне стопы. Дальнейшие исследования в этом направлении продолжаются.

Таким образом, сложность движения ног в бросе заключается в том, что одним движением пловец вынужден решать сразу две задачи: I – обеспечить движение стопы во фронтальной плоскости под углом атаки, т.е. создать условия для образования упора, II – реализовать упор, т.е. оттолкнуться разгибая ноги - придать движение телу.

Если внешняя сила, действующая на стопу, используется пловцом как упор – реализуется в силу тяги, то здесь следует иметь в виду одно важное обстоятельство. При данных условиях движения стопы (направление, скорость и ориентация) упор имеет определенную величину. Для эффективного продвижения туловища вперед необходимо, чтобы усилия, развиваемые пловцом в направлении спереди-назад, соответствовали этой величине. Чрезмерные усилия в направлении назад нарушают кинематику движения стопы в условиях образования упора и резко снижают эффективное отталкивание. Вероятно, способность ощущать величину упора и соответствующим образом регулировать усилия входит в содержание распространенного в практике понятия так называемого «чувства воды».

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тема 1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре.

Классификация подвижных игр. (2 часа)

План:

Значение подвижных игр в системе физического воспитания.

Классификация подвижных игр.

Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.

Значение подвижных игр в системе физического воспитания.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., *физическая культура* прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были началом всех других форм физических упражнений. Однако решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а

при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном обществе и дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Рабовладельческий строй — первая историческая форма классового общества. Физические упражнения в этот период носили классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные граждане (средние слои и бедняки) лишь в небольшой степени могли приобщаться к физической культуре.

Развитие специализации в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой степени физического развития. Постепенно наибольшее распространение наряду с танцами получили стрельба из лука, фехтование, борьба, кулачные бои, плавание, конные состязания. Люди того времени воплощали в играх те битвы, которые казались им наиболее серьезными.

В Средние века в странах Востока содержание образования отражало господствующие там религиозные идеологии и мировоззрение (индуизм, буддизм, ислам). По ряду причин учебные предметы физкультурной ориентации были вытеснены из содержания общего образования; процесс становления физической культуры в качестве самостоятельного элемента структуры содержания общего образования, начатый в античных цивилизациях Греции, Рима и других рабовладельческих государств, был прерван.

Становление физической культуры в содержании образования на правах одной из единиц его структуры потребовало многовековых усилий мыслителей-гуманистов, педагогов и энтузиастов физической культуры эпохи Возрождения, социалистов-утопистов, русских социал-демократов и других представителей прогрессивной педагогической мысли. Наиболее сложным этот процесс был в России, несмотря на создание и внедрение научно обоснованной системы физического воспитания. Более того, здесь одновременно использовались теоретико-методологические положения немецкой, шведской и «сокольской» гимнастических систем, подвижных игр по Фребелю. На национальных окраинах России, на Кавказе, в Сибири, на Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народно-национальных систем.

В 50—60-х годах предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования и объединил вокруг себя внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассная и внешкольная спортивно-массовая работа.

Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются.

Игра — это процесс моделирования реальных жизненных условий.

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Подвижные игры – это игры с использованием бега, прыжков, метаний и других естественных двигательных проявлений без строго регламентированных правил.

Так, подвижные игры, которые имеют тенденции к развитию, росту своей популярности и перемещению в класс спортивных игр. Это подтверждается современные спортивные игры своим появлением обязаны простейшим подвижным играм. Такие игры постепенно приобретали известность сначала в одном регионе, а затем в другом и т.д. Это влекло за собой необходимость выработки общих и признанных другими правил, что позволяло проводить соревнования с участием всех желающих. Так постепенно вместе с расширением содержание игр все более обогащалось, что в свою очередь вызывало необходимость предварительной подготовки участников соревнований. В этом заключается основное отличие спортивных игр от подвижных игр.

Отличие подвижных игр от	спортивных игр
- не требуют от участников специальной подготовки - не имеют четких правил - количество участников не ограничено - доступны детям и взрослым всех возрастов - разряды и звания не присваиваются	- четкие правила - точное количество участников - наличие определенного уровня физической, технической, тактической подготовки - присваиваются разряды и звания

Классификация подвижных игр

Подвижные игры могут быть:

- индивидуальные (дети на улице играют сами);
- коллективные (класс, секции под руководством преподавателя);
- массовые подвижные игры – применяются при проведении праздников, массовых гуляний и т.д. Такие игры отличаются несложностью действий и простотой правил.

В свое время П.Ф. Лесгафт предложил взять за основу классификации подвижных игр взаимоотношения между играющими. По этому признаку подвижные игры подразделяются на **три подкласса**:

1) игры командные;

- а) с одновременным участием всех играющих;
- б) с поочередным участием играющих (например эстафеты).

2) игры переходные к командным (среднее между тем и другим);

3) игры некомандные (каждый сам за себя).

По способам организации действий играющих они относятся к трем видам:

- 1) игры без правил;
- 2) игры с правилами, вводимыми в процессе игры;
- 3) игры с заранее известными правилами.

Рисунок № 1.

Подвиды подвижных игр образуют игры, решающие однотипные педагогические задачи. Например, такие, как развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), обучение двигательным навыкам (плаванию, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, лазанию, преодолению препятствий и т.д.)

В свою очередь каждый из подвидов подразделяется на группы игр, объединяемых по принципу однотипности действий играющих (игры с

бегом, прыжками, лазанием, с метаниями; игры с сопротивлением; на местности; в воде, на снегу, на льду).

Эстафеты - это игры с поочередным участием всех играющих, они могут быть простые и сложные, в зависимости от заданий и с учетом вида упражнений (легкоатлетические, лыжные и т.д.) Иметь разный характер перемещений: встречный, линейный, круговой.

Дополняется данное Разделение возрастом занимающихся: дошкольники, дети 7-10 лет, 11-15 лет, 16-18.

Содержание игр зависит также от жизненного опыта детей, от приобретенных ими знаний и навыков дома, в детском саду, школе, летнем лагере. Поэтому у детей разного возраста, разного развития игры различны как по содержанию, так и по способам их проведения. Для детей младшего возраста сюжетно-ролевые, затем игры с правилами, с различными двигательными действиями, входящими в игру для достижения цели.

Форма организации проведения подвижных игр может быть урочная и внеурочная с учетом возрастных и внешних факторов.

Запись подвижных игр:

- название игры
- схема (зарисовка игры)
- описание игры
- цель игры
- правила игры
- варианты игр

Обозначение играющих

Пример игры:

«Кто быстрее?»

Рисунок игры

Описание – Учащиеся Разделены в команды по 5-6 человек. Команды стоят в колоннах, у первого игрока в руках мяч. По сигналу первые игроки с мячом добегают до препятствия оббегают его с мячом в руках и возвращаются обратно к своим командам и передают мяч следующему участнику, а сами уходят в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник не вернется на свое место. Побеждает команда, которая сделает все быстрее всех и правильно!

Цель – быстрота, ловкость, техническая подготовка

Правила эстафет: - раньше времени не выбегать

- обегать препятствие, а не переносить через него ногу
- если работа идет с мячом, то сначала правильность выполнения, а затем скорость
- инвентарь передавать из рук в руки, а не раньше

6) Варианты игры

- с мячами (б/б, ф/б, в/б, теннисные и др)
- с инвентарем (обручи, кегли, гимнастические палки, игрушки)
- из различных и.п. (СПИНОЙ БЕГ НЕ ДАВАТЬ)
- в различных и.п.
- звуковые сигналы
- зрительные сигналы

Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.

Игровой метод – это способ организации деятельности на основе образного или условного замысла, который предусматривает достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Характеристика игрового метода. ИМ отличается от метода регламентированного упражнения комплексным характером своего воздействия. Это является следствием особенностей игровой двигательной активности ИДА, являющейся способом удовлетворения потребностей в активном преобразовании окружающей действительности

и возникающей в результате присущей психике человека творческой деятельности. Поэтому ИДА представляет собой первооснову психо-физического развития растущего организма.

Основные особенности игрового метода заключаются:

- в выборе и осознанном применении двигательных действий;
- в поиске и создании новых способов решения;
- в разнообразии целей и способов их достижения;
- в комплексном характере ИД, включающей в себя деятельность ориентировочную, деятельность интеллектуальную и деятельность двигательную, как результат взаимодействия первых двух функциональных систем жизнедеятельности организма;
- в адаптации двигательных навыков к вариативным условиям их применения, что придает им стабильность, устойчивость, гибкость;
- в доступности на всех этапах обучения (первичного ознакомления, начального изучения, закрепления и совершенствования);
- высокая эмоциональность игровой деятельности влечет за собой особую заинтересованность занимающихся к решению игровой задачи. Это дает основание отнести ИМ к числу активных методов обучения.

Средствами ИМ являются:

1 Подвижные игры (некомандные, переходные к командным, командные, имитационные, с предметами и специальным инвентарем в различных условиях – на местности и в закрытом помещении. Эти игры формируют два подвида:

а) игра-упражнение, под которым понимается неоднократное воспроизведение отдельных ДД, в воображаемых или реальных условиях. Здесь воспроизводятся требования по качеству выполнения (техническая

правильность, точность, быстрота и их сочетание). В них играющие ставят перед собой определенные задачи самостоятельно или в соответствии с требованиями педагога;

б) игра - соревнование заключается в стремлении превзойти других играющих в качестве выполнения двигательного задания. Примером такой игры может быть большой класс игр- эстафет.

Прежде чем приступать к систематическому использованию игр

нужно, чтобы были хорошо усвоены общие правила игр:

- 1) всегда быстро и точно занимать место для начала игры;
- 2) начинать и заканчивать игру по первому сигналу руководителя;
- 3) спокойно ждать своей очереди, не переступать черту, не забегать за границу площадки, не мешать другим и быстро выходить из игры, если тебя запятали;
- 4) играть дружно, не сердиться на товарища, если он нечаянно сыграл не так, всегда помогать и выручать товарищей. Победив - не зазнаваться, проиграв - не унывать!

Подготовка к проведению игры.

Она складывается из **двух важных этапов**: подготовка и составление плана проведения игры; подбор инвентаря и способов размещения игроков. Прежде чем проводить игру, следует продумать и подготовить все что для этого необходимо. В первую очередь следует разработать конспект занятий, подготовить место для игры (зал, площадка, поляна, лес), инвентарь (мячи, скакалки, мешочки, флажки, обручи и т.п.), учесть организованность и подготовленность занимающихся. Особенно важно предусмотреть удобную и быструю расстановку команд. Она должна быть такой, чтобы ход и результат игровых действий был виден всем игрокам.

Основные правила игры.

- начало по сигналу руководителя;

- очередной игрок в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету или наступит его очередь;
- выполнять задание обусловленным способом;
- обегать ориентиры на поворотах;
- при уроне переносимого инвентаря (мяч, скакалка, булава и т.д.) нужно остановиться, поднять предмет, а затем продолжать движение;
- не мешать выполнять задание игрокам другой команды.

Важным условием проведения игры и поддержания интереса к ней является правильное деление участников на команды с тем, чтобы они были примерно равными по силам.

Способы деления участников игры на команды:

- лично руководителем, когда он хорошо знает силы играющих;
- перестроением в движении (налево по два-три-четыре);
- по расчету в строю на месте (игроки рассчитываются на первый-второй третий, три команды), в зависимости от числа играющих;
- по выбору капитанов команд, когда играющие предварительно сговариваются парами, а капитаны их выбирают;
- по назначению капитанов, которые по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по сформированным заранее учителем постоянным составам команд, играющим несколько занятий подряд.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие условия:

- двигательные задания выполняются каждым игроком, не пропуская ни одного;
- при построении в колонну впереди стоят игроки меньшего роста (желательно строить в шеренги);
- выполнение игровых заданий исключает различные помехи, травмы и пр.;
- количество мальчиков и девочек в командах должно быть одинаковым (в противном случае в команде, у которой меньшее количество играющих, наиболее сильный игрок выполняет игровое задание дважды);
- игра-эстафета заканчивается тогда, когда во главе колонны окажется тот же игрок, который выходил на старт первым.
- командам начисляются поощрительные очки за быстроту и точность завершения игры и штрафные - за допущенные неточности и ошибки.

Тема 3.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола) (2 часа).

План:

1. История возникновения и развития игры. Основные этапы развития футбола. Современные тенденции развития футбола.

2. Общая характеристика игры.

3. Основные правила игры.

Футбол - самая популярная командная игра в мире. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий и затронуло немало стран.

Самый древний источник – это летописи династии Хань, Древний Китай. Им более 2000 лет. Игра с пинанием мяча Тсу ЧУ появилась в древнем Китае уже к 250 г. до Рождества Христова.

Тсу означает «бить по мячу ногами», а «Чу» - «кожаный набитый мяч». Согласно записям, в эту игру обычно играли, отмечая день рождения императора. Голом в Тсу Чу считалось попадание мяча в сеть через небольшое отверстие. Сеть фиксировалась вертикально стоящим бамбуковым тростником. Учитывая, что отверстие было около 30-40 см диаметром и находилось на высоте 9м над землей, для игры требовалось определенное мастерство.

В Японии в похожую игру в мяч играли около 1400 лет назад. По историческим данным между 300 и 600 гг. от Рождества Христова японцы изобрели игру, названную Кемари (или Кенатт). В нее играли до 8 человек. Мяч диаметром около 25 см был покрыт мягкой кожей и набит опилками. Игрок должен был не допустить касание мячом пола, пасую и жонглируя им ногами. Поле для игры – называлось Кикутсубо. По традиции оно было прямоугольной формы с молодыми деревьями, посаженными в каждом из углов поля. Около 13-14 веков для игры начали использовать специальную одежду. В Кемари играют и сегодня.

В Центральной Америке также были обнаружены спортивные площадки для игры с мячом Пок-А-Ток датируются 1600 лет до н.э. площадка представляла собой 80-метровое ровное узкое поле, обнесенное возвышающимися открытыми трибунами.

В две наклонные стены под прямыми углами были установлены три круглые плиты, называвшиеся «маркерами». Голом считался удар по маркеру или пронос мяча сквозь кольцо. Маркеры и кольца находились на высоте нескольких ярдов над землей (до 9м). игроки могли дотрагиваться локтями, коленями или бедрами только до маленького резинового мяча (10-15 см в диаметре). Гол был таким огромным достижением, что после него зачастую игра заканчивалась.

Индейцы Северной Америке тоже имели свою игру с пинанием мяча, с перевода означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Игры проходили в начале 17 в. на пляжах с воротами шириной полмили, находившимися на расстоянии мили друг от друга. В игре принимали участие до 1000 человек. Играли грубо и травмоопасно.

В игру под названием аксактук играли эскимосы на льду мячом, набитым сеном, мхом и шерстью животных. Говорят, что древние викинги играли в мяч головами своих животных.

Истоки футбола находят в Древнем Риме и в Древней Греции. Древние римляне играли в Гарпастум, где сам мяч был небольших размеров, примерно с размеров в грейпфрут, но при этом был довольно тяжелым, потому что был наполнен песком. В матчах принимало участие от 5 до 12 человек с каждой стороны. Игры проходили на прямоугольном поле с очерченными границами, Разделенных на две равные половины центральной линией. Каждая команда должна была сохранить мяч на своей половине как можно дольше, в то время как противник пытался захватить его и пробиться на свою сторону. Игра отличалась жесткостью. Игроки Разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем сделать это можно только распахивая игроков соперничающей команды.

Несомненно, именно римский гарпастум был непосредственным предшественником европейского футбола.

С распадом Римской империи эта игра осталась, но под другими названиями, во Франции (па супь), в Италии (кальчио) и многих других государствах, образовавшихся на ее месте.

В 17в. Сторонники казненного английского короля Карла 1 бежали в Италию, они познакомились там с этой игрой, а после восшествия на престол в 1660 г. Карла 2 завезли ее в Англию, где она стала игрой придворных.

Самая популярная и жесткая английская версия игры в мяч называлась «футбол толпой» и проводилась между командами разных деревень в дни торжеств и праздников.

По свидетельствам современников, в 1565 г. на улицах Англии играли футбол. Средневековый футбол в Англии носил чрезвычайно азартный и грубый характер. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Тогда футбольных правил еще не существовало, поэтому игры заканчивались тяжелыми травмами игроков и болельщиков, нередко смертельными.

Существуют записи о неприятных и даже фатальных инцидентах, произошедших по вине футбола и толпы. Некоторые случаи описывали смертельные исходы. Такие примеры, стимулировали разработку неписаных правил и принципов, но все они уступили дорогу запретам.

Власти вели упорную борьбу с футболом, были даже выпущены королевские приказы о запрещении игры. 13 апреля 1314 Эдуард 2 запретил футбол в Англии. В 1365 Эдуард 3 также запретил игру в футбол, основываясь на том, что войска предпочитали эту игру совершенствованию в стрельбе из лука. Но в футбол играли невзирая на запреты.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающие футбол. Одна из таких игр называлась «шалыгой»: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями.

Со временем в футболе появились правила, игрокам не разрешалось лягаться, ставить подножки, бить по ногам и ниже пояса.

В 1801 г. Джозеф Стратт в книге «Спорт и иное время препровождение» описал футбол: «Когда затевают футбол, играющих разбивают на две группы так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков. Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота – это две палки, врытые в землю на расстоянии в два или три фута друг от друга. Мяч надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля. Цель игры – забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и защите своих ворот».

Тогда же, в начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу, первые правила которого разработаны в 1846 году в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 г. в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб.

Моментом рождения футбола считается 1863 год. Тогда представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Три из 13 параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 голкиперу было разрешено играть руками. Правила строго определяли размер поля (200*100 ярдов, или 180*90 м) и ворот (8 ярдов, или 7 м 32 см, остались неизменными)

До конца 19 века внесено еще ряд изменений: определен размер мяча 1871; введен угловой удар 1872; с 1878 судья стал пользоваться свистком; с 1891 на воротах появилась сетка с тал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1885 году веревку, соединяющую шесты, заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли.

Судья на футбольном поле появился впервые в 1880-1881 г. С 1891 судьи стали выходить на поле с двумя помощниками.

Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на технику и тактику игры.

С 1873 г берет свое начало история международных встреч по футболу. Началась она матчем команд Англии и Шотландии, который закончился вничью со счетом 0:0.

С 1884 г на Британских островах начали разыгрываться первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии.

В конце 19 в футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке. В мае 1904 г в Париже по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана ФИФА. Первый президент Робен Грен.

Британские ассоциации сочли идею созданию Федерации «несерьезной» - и присоединились к ФИФА лишь в 1946 (По этой причине первые чемпионы мира прошли без участия родоначальников футбола). На начало 2003 года в Федерации состояли 204 страны. Возглавляет ее Йозеф Зепп Блатер (1998 и по настоящее время).

На олимпийских играх в Париже (1900) участвовало всего три команды – Бельгии, Великобритании и Франции, сам турнир состоял всего из двух матчей. В Решающем матче англичане победили французов 4:0 и стали первыми олимпийскими чемпионами по футболу. Родоначальники футбола выиграли три из 4 первых олимпийских турниров – в 1900, 1908, 1912.

В 1908 г футбол включен в программу Олимпийских игр.

В 19 в наиболее искусными мастерами футбола были уругвайцы, которым удалось победить на ОИ 1924 и 1928 г и **на первом чемпионате мира в 1930 г.**

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослым и сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два – передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, в центре – футболист с мощным и точным ударом. Полусредние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывающий большинство комбинаций, а каждый крайний следил за своим крайним нападающим.

Уругвайцы, узнавшие футбол от англичан, но понявшие его по-своему, такой силой, как европейцы не отличались. Зато они были более ловкими и более быстрыми. Каждый знал и умел выполнять множество игровых трюков: удары пяткой и резанные передачи, удары через себя в падении. Особенно поразило европейцев умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу с головы на голову даже в движении.

Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой.

Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии и Чехословакии. Не случайно команды этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е годы, а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 стали чемпионами мира. А также итальянцы выигрывали в 1982 и 2006.

Лучшими из лучших в это время были футболисты сборной Бразилии. Пять раз – в 1958, 1962, 1970, 1994 и 2002 – выигрывали они главный приз чемпиона мира, завоевав этот приз навечно.

Последним чемпионом мира стала сборная Германии, у которой на счету уже 3 победы на мировых первенствах (1954, 1974, 1990, 2014).

Родоначальники футбола англичане выигрывали лишь единожды в 1966 году.

Чемпионат Европы по футболу — главное соревнование национальных сборных, проводимое под руководством УЕФА. Соревнование проводится каждые 4 года, начиная с 1960 года, и проходит между чемпионатами мира. Первоначально турнир назывался Кубок европейских наций, а в 1968 году название сменили на чемпионат Европы по футболу, а турнир получил официальный статус. Первый победитель - 1960 год СССР. Последние победители в 2012 г стали Испанцы.

По мере развития футбола возрастал и зрительский интерес к этой захватывающей игре. В 1950 г в Рио-де-Жанейро к чемпионату мира был построен крупнейший футбольный стадион мира «Маракана», вмещающий около 200 тыс. зрителей. Среди самых знаменитых стадионов назовем также Уэмбли в Лондоне (ок. 100 тыс. мест), Сантьяго Барнабей в Мадриде (ок. 90 тыс), Ноу кампо в Барселоне (ок. 84 тыс), Сан-Сиро в Милане (79 тыс).

Инициаторами большинства начинаний, способствовавших прогрессу мирового футбола в 20 в, были французские спортивные деятели и журналисты. В 1960 именно по предложению президента Французской федерации футбола Анри Делоне был проведен первый кубок Европы среди национальных сборных. По инициативе французского еженедельника «Франс футбол» около 40 лет проводился опрос крупнейших европейских спортивных газет и журналов для определения лучшего футболиста года на континенте и вручения ему престижного приза «Золотой мяч». По три раза его обладателями были звезды мирового футбола нападающие А. ди Стефано (испания) Копа и М. Платини

(Франция), Эйсебио (Португалия), М. ванн Бастен и Й. Круифф (Голландия), Месси (Аргентина 4 шт), защитник Беккенбауэр (ФРГ). Единственным обладателем приза среди вратарей стал Л. Яшин (СССР).

В 1966- 1991 разыгрывался приз «Золотая бутса» организаторы «Франс футбол» и «Адидас», вручаемый лучшему европейскому бомбардиру, забившему наибольшее число голов в своем национальном чемпионате. Два раза обладателями Эйсебио, Мюллер, Джорджеску.

В 1991 г в Китае прошел первый чемпионат мира по женскому футболу, в котором 1 место заняла команда США, через 4 года в Швейцарии первенствовала команда сборной Норвегии. С 1996 г женский футбол включен в программу ОИ. США победитель (4 раза).

Первый чемпионат Европы прошел в 1984 году, а первыми чемпионками стали шведские футболистки. В настоящее время насчитывается около 25 млн профессиональных футболисток. Официально проводятся чемпионат мира, существует женская Лига Чемпионов.

Правила игры в футболе состоят из 17 пунктов.

1. Поле для игры
2. Мяч
3. Число игроков
4. Экипировка игроков
5. Арбитр
6. Ассистенты арбитра
7. Продолжительность матча
8. Начало и возобновление игры
9. Мяч в игре и не в игре
10. Метод определения взятия ворот
11. Положение "вне игры"
12. Нарушения и некорректное поведение
13. Штрафной и свободный удары
14. 11-метровый удар
15. Вбрасывание мяча
16. Удар от ворот
17. Угловой удар

Тема 4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола) (2 часа).

План:

1. История возникновения и развития игры. Основные этапы развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола.

2. Общая характеристика игры.

3. Основные правила игры.

Где зародился волейбол — в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте — можно продолжать спорить. Однако до сего времени по большинству источников родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс, директор местного клуба Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование.

По одной версии американские пожарники как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. По другой легенде Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть. Морган назвал игру «минтонет». В 1895 г. Морган разработал правила новой игры.

В 1896 г. «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», игра по предложению профессора Альфреда Т.Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч).

Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов.

§ 1. Разметка площадки

§2. Принадлежности для игры

3. Величина площадки 25 x 50 футов (7,6 x 15,1 м)

§4. Размер сетки 2x27 футов (0,61x 8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).

§5. Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 — 68,5 см), вес 340г.

§6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.

§7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.

§8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.

§9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

§10. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры.

В начале 1900 г. волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г. он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов для времяпрепровождения на пляжах, курортах и в других местах.

Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры:

1900 г. — партия считается оконченной, когда одна из команд набирает 21 очко; высота сетки 7 футов (213 см). Линия является частью площадки.

1912 г. — размер площадки 35x60 футов (10,6x18,2 м); высота сетки 7,5 фута (228 см); ширина сетки 3 фута (91 см). После потери подачи игроки сменяются.

1917 г. — высота сетки 8 футов (243 см); партия продолжается до 15 очков.

1918 г. — состав команды ограничен шестью игроками.

1921 г. — введена средняя линия

1922 г. — игрокам каждой команды разрешается только три удара по мячу; мяч в обхвате 66-69 см; вес мяча 275-285 г; площадка 9x18 м.

Международное признание, приобретенное волейболом, побудило США в 1922 г. выступить с предложением включить эту игру в программу олимпийских игр.

1923 г. — размер площадки 30x60 футов (9,1 м x 18,2 м). При счете 14 : 14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

1924 г. — показательные встречи по волейболу в Париже во время VIII летних Олимпийских игр. Тогда же Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

1925 г. — введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66-69 см. Вес мяча 275-285 г. Размер площадки 9x18м (минимальный размер 6x12м). При проведении соревнований в помещении высота потолка должна быть не менее 4,5 м.

Установлено место подачи: квадрат размером 1х1 м, примыкающий к правой части лицевой линии. Ширина сетки уменьшена до 9,9 м. Дифференцирована высота сетки: для женщин 2,3 м, для мужчин 2,4 м. Установлены: минимальный состав одной команды на площадке — 5 человек; продолжительность одного матча — 3 партии. Введен перерыв перед третьей партией — 10 мин.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США. Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражается на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитников команды.

1935 г. — высота сетки для мужчин увеличена до 2,45 м, а женщин — до 2,25 м.

В 1937 г. введена «линия нападения», Разделившая игроков передней и задней линий. В нападении и блокировании могут участвовать игроки только передней линии. Введены номера на майках игроков. Разрешены: замена любого игрока, а не только травмированного; подача «с руки»; перенос рук на сторону соперника при касании мяча. 1940 г. запрещено касание мяча на стороне соперника.

1946 г. введены в действие первые международные правила игры.

1947 г. соревнования мужских команд проводятся из 5 партий, запрещена «подача с руки» и выступление 5 человек вместо шести.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой и апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция). Поль Либо (1947—1984) · Рубен Акоста Эрнандес (1984—2008) · Вэй Цзичжун (2008—2012) · Ари Граса Фильо (2012 — н. в. Бразилия).

Создание Международной Федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола **первенство Европы среди мужских команд**, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Федерации проводятся первенства Европы и мира. Кубки европейских чемпионов.

В 1949 г. введено 3 перерыва в каждой партии; **в Праге** состоялось первое Первенство мира среди мужских команд и Первенство Европы среди женских команд. Победители сборные СССР.

В 1954 г. Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

С целью популяризации волейбола некоторые страны проводят соревнования по упрощенным правилам. Так, в Японии проводится чемпионат страны и по «азиатским» правилам: с более низкой сеткой (2 м для женщин, 2,3 м и для мужчин), на площадке увеличенного размера (21 x 10,5 при 9 игроках в команде, без переходов и разрешения передавать мяч броском). В США, Бразилии известен «пляжный» чемпионат, когда команды из 2-3 игроков на площадке уменьшенного размера соревнуются по олимпийской системе. Матч состоит из одной партии. Финляндия, Япония проводят чемпионаты для «старичков», т.е. для игроков старше 40 лет.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен **олимпийским видом спорта**. На 58-й сессии МОК было принято решение провести XVII Олимпийские игры в Токио и в программу впервые был включен волейбол.

Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были направлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено при блокировании переносить руки на сторону противника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксировании ошибок на блоке.

В 1965 г. разрешено блокирующим игрокам: касаться мяча на стороне соперника после выполнения им атакующего действия: повторное (после блокирования) касание мяча, которое не может быть атакующим или обманным действием. Введено ограничение времени на выполнение подачи после свистка судьи — 5 с. **Начинает проводиться «Кубок мира».**

В 1965 г. впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Он проходил под знаком омоложения состава в большинстве команд. Сборная СССР завоевала первое место. Это были первые официальные соревнования, проводившиеся по новым правилам. Они показали, насколько возросло значение блока.

Начиная с 1965 г. установилась следующая очередность проведения крупнейших международных соревнований по волейболу: Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и, наконец, Олимпийские игры. Таким образом, каждый год проводилось какое-либо одно официальное соревнование. С 1975 г. первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1970г. в комплектацию сетки введены антенны, которые должны крепиться на расстоянии 9,4 м на краях сетки.

В 1980 г. Введены: понятия «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка»; новые образцы судейской документации: протоколы матча, бланки расстановки и т.п.

В 1988 г. пятая партия стала играть по системе «тайбрейк», т.е. при каждой подаче разыгрывается одно очко.

В 1990 г. ежегодно начинают проходить соревнования «Мировой Лиги».

В 1993 г. начинается проведение соревнования «Гранд-При» для женских команд. Международный Олимпийский комитет признал пляжный волейбол Олимпийским видом спорта.

В 1999 г. изменена система подсчета очков — игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк». Введена функция защитника — «либеро».

Тенденции развития современного волейбола

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных командах нападающие игроки имеют рост более 200 см, связующие (пасующие) игроки приближаются к этому уровню. С сборных женских команд рост нападающих составляет 185-190 см, пасующих – 180-184 см. Игроки с такими данными высокий уровень физической и технико-тактической подготовленности. Игроки с меньшими ростовыми данными должны компенсировать это виртуозными технико-тактическим мастерством при атлетической физической подготовленности.

Изменения в правилах (изменение спорных моментов, уменьшение необоснованных остановок игры, изменение субъективизма судейства)

Изменение антропометрических данных игроков

Изменение в технике (начинает носить скоростной характер, более частное использование приема двумя руками; владение игроками 2 и более способами подачи на силовое нападение; более быстрым съём мяча приема при игре 1-го темпа.

Развитие тактики (более частое нападение игроками задней линии (1,6,5), комбинации «пайп», рациональность тактики, уход от изменений комбинированности в игре, комплектование команды по принципу 5*1.

Совершенствование физ. подготовки (акцент на скоростно-силовой подготовленности + индивидуализация физической подготовки волейболистов.

Научное обеспечение игровой и соревновательной деятельности (использование видеозаписей, игровой статистике)

Коммерциализация волейбола (связана с требованием телевидения + высокие гонорары игроков, появление спонсоров, проведение коммерческих турниров и заключение рекламных контрактов.

Общая характеристика игры волейбол.

Волейбол – это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на площадке специально Разделенной сеткой.

Цель игры: направить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся площадки соперника и не дать мячу упасть на своей стороне, а также не совершить ошибок ведущих к потере мяча.

Игровое поле для волейбола.

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 х 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра.

Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

Игровая поверхность

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Ограничительные линии

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Средняя линия

Ось средней линии Разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обоим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

Линия атаки

На каждой площадке, линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Для ФИВБ Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

Зоны и места

Передняя зона

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены

Зона замены ограничена продолжением обеих линий нападения до столика секретаря.

Сетка и стойки

Высота сетки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,50-10 метров (с 25-50 см. за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см., выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии.

Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней ленте, через которую пропущен щнур. Этот шнур предназначен для для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

Боковые ленты

Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см. и длина 1 м., и они считаются частью сетки.

Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Антенна прикрепляется с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена 10 см. полосами контрастных цветов, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м. за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м. и, желательно, чтобы она была регулируемой.

Нарушения правил в волейболе

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

При подаче

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- Касание антенны мячом.
- Совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше

- Сделано более трёх касаний.
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.
- Заступ на игровую половину противника.

Регламент

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.
- Касание верхнего края сетки.

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА ЛЕКЦИИ №1: Введение в предмет

1. Понятие лыжный спорт и лыжная подготовка

В теории и методике лыжного спорта различают два основных понятия: лыжный спорт и лыжная подготовка:

Лыжный спорт:

◆ Занятия направлены на достижение возможно более высоких спортивных результатов в избранном виде на базе целенаправленной общефизической и специальной подготовки.

Лыжная подготовка является обязательным Разделом физического воспитания в учебных заведениях. Она является первоначальной ступенью занятий лыжным спортом и имеет оздоровительное и прикладное значение.

Основные задачи, которые решаются при занятиях лыжным спортом:

- ◆ Оздоровительное
- ◆ Воспитательное
- ◆ прикладное

Значение и место лыжного спорта в системе физического воспитания

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Лыжный спорт включен в программы физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий лыжник приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества — выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

В нашей стране он широко распространен в городах и в сельской местности. В северных районах лыжи используются в быту и в труде.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый –

укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

2. Разновидности лыжных видов спорта

Современный лыжный спорт - это 39 лыжных дисциплин на Олимпийских играх, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской прописки, а также более 20 утверждающихся в статусе "вида спорта" упражнений.

Олимпийские виды лыжного спорта включены в программу Зимних Олимпийских Игр, которые проводят с 1924г. К ним относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

К неолимпийским видам отнесены те упражнения на лыжах, которые утверждены соответствующей Международной лыжной федерацией и имеют юридический статус вида лыжного спорта. Неолимпийские виды спорта: спортивное ориентирование на местности, виндсерфинг, командная гонка четырех биатлонистов, лыжный балет или фигурное катание на лыжах, лыжное двоеборье-спринт, полеты на лыжах с трамплина, спуск на скорость (спидскинг), параллельный слалом. По этим видам спорта проводят официальные чемпионаты мира, Кубок мира, другие международные соревнования. В лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых по мере внедрения могут обрести официальный статус вида лыжного спорта, вплоть до включения в Олимпийскую программу - они отнесены к показательным: буксировка лыжника, полеты на лыжах на дельтапланах, спуск с горных вершин, мини-лыжи; трюки на лыжах: прыжок на лыжах с обрыва с парашютом, прыжок на лыжах с самолета без парашюта, спуск на скорость лыжника и автогонщика.

Лыжные гонки

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.

В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырежды олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».

За 75 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований.

Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).

По регламенту состязаний если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-Лоппет», названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале 16 в. в ходе освободительной войны с датчанами.

Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира (в том числе и в России под названием «Лыжня России» с 1983). 14 из них объединены в постоянную систему соревнований «World Loppet» («Мировой сверхмарафон»), созданную в 1978.

Лыжное двоеборье

Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день – прыжки, во второй – гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3x10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования».

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 вблизи Петербурга). В 1924 лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х гг. Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен Юхан Греттумсбротен (двукратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980). Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964) и Николай Гусаков (бронзовая медаль на VIII Олимпиаде в Скво-Вэлли в 1960) и Валерий Столяров (бронзовая на XVIII Олимпиаде в Нагано в 1998).

Прыжки с трамплина

Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводятся только среди мужчин со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: соответственно 70 и 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники исполнения (по 20-балльной системе) и длины полета. Участники соревнований выполняют две попытки.

Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце 19 в. В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций. В 1897 вблизи Осло состоялись первые официальные состязания прыгунов (в России — в 1906 вблизи Петербурга).

Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.

Это было время лыжников-универсалов. Среди них наиболее заметный след оставили норвежцы Турлейф Хауг и Юхан Греттумсбротен, с большим успехом выступавшие как на дистанциях гонок, так и на трамплине. Они передали победную эстафету своему земляку прыгуну Биргеру Рууду, который на протяжении 18 лет (1930-1948) доминировал в этом виде спорта. Он стал обладателем двух золотых олимпийских медалей и трех на чемпионатах мира. Его достижение смог превзойти в 1980-х гг. лишь финский спортсмен Матти Нюканен (четырёхкратный олимпийский чемпион и четырёхкратный победитель Кубка мира).

Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном трамплине средней мощности (70 м) и проходили в один день. В 1962 в программу были включены прыжки с большого трамплина (90 м), а спустя 20 лет в 1982 к индивидуальным соревнованиям добавились командные — также на большом трамплине. В 1990-х гг. расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.

Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины «летные», которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них — трамплины в Планице (Словения), Викерсунде (Норвегия), Оберстдорфе (Германия), Кульме (Австрия). С 1972 под эгидой и по правилам ФИС проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира. В 2000 году на одном из этапов Кубка австрийский прыгун Андреа Гольдбергер установил мировой рекорд — его полет составил 225 м.

В России прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться лишь в конце 1940-х гг. Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле, 1968) и Гарий Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 в Штробске-Плесо (Чехословакия).

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт — спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супергигант и состоящие из них многоборья.

Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.

Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 в. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии.

Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС), в 1931 был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). Первой чемпионкой мира по слалому и скоростному спуску стала английская горнолыжница Э. Маккинон.

Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 на IV зимней Олимпиаде в Гармиш-Партенкирхене (Германия) первыми олимпийскими чемпионами стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).

В начале 1950-х гг. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование — альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 была включена пятая горнолыжная дисциплина — супергигант, что окончательно предопределило узкую

специализацию участников. Они Разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации.

Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968).

В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернилла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Кьетиль Омотт (Норвегия) и другие.

Среди российских горнолыжников наибольших успехов достигли: Евгения Сидорова (бронзовая медаль на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо в 1956), Светлана Гладышева (бронзовая медаль в скоростном спуске на чемпионате мира в 1991 и серебряная в супергиганте на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994).

Фристайл

Фристайл (англ. free style, букв. — свободный, вольный стиль), вид горнолыжного спорта ; включает три разновидности: 1) могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками; 2) так называемый лыжный балет — спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.); 3) прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т. д.). В Комитете по фристайлу (основан в 1978) при Международной федерации лыжного спорта (ФИС) свыше 30 стран (1999). Кубок мира проводится с 1978, чемпионаты мира — с 1986.

Во всех трех видах судьи оценивают технику выполняемых прыжков или фигур (в могуле дополнительно фиксируется время прохождения трассы).

Пионерами фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х гг., олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспилона отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться по склону с плотно сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта — фристайлу.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х гг., за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самостоятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Созданный в рамках ФИС технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.

На XV зимней Олимпиаде в Калгари (1988) на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла, но только на следующей XVI Олимпиаде в Альбервиле (1992) в программу олимпийских видов был включен один из видов фристайла — могул. В 1994 в Лиллехаммере на XVII

Олимпиаде в программу были включены акробатические прыжки с трамплина (лыжный балет пока остается за пределами олимпийской программы).

В России фристайл появился в середине 1980-х гг. В 1986 состоялись первые всесоюзные соревнования. Несмотря на отставание, на Олимпиаде в Лиллехаммере стали призерами российские спортсмены Елизавета Кожевникова (могул, третье место) и Сергей Щуплецов (могул, второе место). Кроме того, Щуплецов стал также двухкратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова (1995), Оксана Кущенко (1997), Наталья Разумовская (1999), в акробатических прыжках — Василиса Семенчук (1991).

Сноубординг

Сноубординг (англ. snowboarding, от snowboard — лыжная доска), вид лыжного спорта — спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже (крепления для ног устанавливаются поперек линии движения).

Сноубординг возник в 1960-е гг., когда американский слаломист Джей Бартон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им лыжной доске (сноуборде), которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты. Была создана профессиональная международная федерация (ИСФ), стали проводиться соревнования с присвоением победителям титулов чемпионов мира. Но только в 1995 был учрежден в рамках Международной федерации лыжного спорта (ФИС) технический комитет по сноубордингу. В 1996 был проведен первый чемпионат мира.

В программе сноубординга — два вида состязаний: одно из них проводится на обычном снежном склоне, в него входят разновидности слалома и слалома-гиганта; для второго требуется специальное сооружение — желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр. По этой аналогии состязания носят название «хаф-пайп» (англ. half-pipe — полутруба). В «хаф-пайпе» спортсмен скатывается сверху вниз по своеобразной синусоиде от одного среза полутрубы к другому, совершая на ее краях прыжки-перевороты. Судьи оценивают сложность и технику выполнения прыжков.

В программу XVIII Олимпиады в Нагано (1998) были включены «хаф-пайп» и слалом-гигант. Чемпионаты России по сноубордингу проходят с 1997.

Биатлон

Биатлон возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет в нашей стране и за рубежом. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767г. в Норвегии. В числе трех номеров программы 2 приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определенную цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах.

Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30-е годы, военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в частях Красной Армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км с полной боевой выкладкой, преодолевая различные препятствия. Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменялись, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так, появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30км с оружием и стрельбой на финише.

"Гонки военных патрулей" были популярны и за рубежом. Они были включены в программу, как показательные, на первых зимних Олимпийских играх в Шамони 1924г. с награждением победителей и призеров олимпийскими медалями. Такие же показательные выступления "патрулистов" прошли на II, IV, V зимних Олимпиадах.

Зрелищность военизированных соревнований из-за соединения в одном состязании нескольких видов спорта, отличающихся по характеру двигательной деятельности, способствовала преобразованию гонок патрулей в новый

самостоятельный вид спорта - биатлон, утвержденный в 1957г. Международным союзом современного пятиборья.

Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием в основном лыжников-гонщиков и "патрулистов" прошел на Уктусских горах под Свердловском в 1957г. Первым обладателем титула "чемпиона страны по биатлону" стал Владимир Маринычев, победивший на дистанции 30км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии биатлона.

До настоящего времени чемпионаты страны проводятся ежегодно.

В 1958г. биатлонисты провели первый чемпионат мира. День рождения биатлона был официально провозглашен 2 марта 1958г. на первом чемпионате мира в Австрии.

Вначале программа биатлонистов на чемпионатах страны, мира и

Олимпийских игр включала один вид - лыжная гонка на 20км со стрельбой из боевого оружия (калибр 5,6; 6,5 и 7,62мм) на четырех огневых рубежах с пятью выстрелами на каждом из них. На первых трех рубежах стрельбу разрешалось вести из любого положения, а на четвертом, последнем рубеже, - только из положения стоя. За каждый промах ко времени, оказанному в гонке, начислялись две штрафные минуты. В 1965г. решением Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) были повышены требования к стрельбе. Во-первых, увеличили количество обязательных стрелковых упражнений из положения стоя - два (на втором и четвертом рубежах) вместо одного. Во-вторых, дифференцировали штрафное время - 1 минута за попадание во внешний круг и 2 минуты за промах по мишени. В 1966г. на чемпионатах мира и с 1968г. на олимпийских играх программу расширили введением эстафеты 4х7,5км, а затем (в 1974г. на чемпионате мира и 1980г. на олимпийских играх) спринтерские гонки на 10км. В этих же дисциплинах стрельбу ведут на двух рубежах из положения лежа и стоя. Причем в эстафете на каждом рубеже на поражение пяти мишеней можно использовать восемь патронов. Каждый промах компенсируется прохождением дополнительного штрафного круга 150м. С 1986г. на всех дистанциях используют свободный стиль. Популярность биатлона в мире значительно возросла после 1978г., когда боевое оружие заменили на малокалиберную винтовку (5,6мм), дистанцию стрельбы уменьшили до 50м, отменили 2-минутный штраф, установили размер мишеней - 4см при стрельбе лежа и 11см при стрельбе стоя (по диаметру). Биатлон стал более доступным. В настоящее время биатлон культивируют 57 стран.

Олимпийским видом биатлон стал в 1960г. На VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли, 1960г. первым олимпийским чемпионом по биатлону стал шведский спортсмен К.Лестандер при невысоком результате гонки (1:33.21) и отличной стрельбе: 20 попаданий из 20! Отличная стрельба являлась в то время основным критерием, определяющим конечный результат соревнования. Бронзовая медаль А.Привалова стала первой наградой для биатлона на первых зимних олимпийских играх в 1960г.

В олимпийских соревнованиях по биатлону успешнее других выступали спортсмены Скандинавских стран, СССР - СНГ - России, ГДР - Германии. По две золотые медали в олимпийских играх завоевал в свое время: Магнар Сольберг (Норвегия) 1968, 1972, Виктор Маматов (СССР) 1968, 1972; Иван Бяков (СССР) 1972, 1976; Николай Круглов (СССР) 1976; Анатолий Алябьев (СССР) 1980; Франк Петер Реч (ГДР) 1988; Марк Киршнер (Германия) 1992, 1994; Дмитрий Васильев (СССР) 1984, 1988; Сергей Чепиков (РФ) 1988, 1994г.г. Среди женщин двукратными олимпийскими чемпионками были Анфиса Резцова (РФ) 1992, 1994г.г. и канадка Мариам Бедар - 1994г.

Четыре золотые олимпийские медали у Александра Тихонова за победы в эстафетах на четырех Олимпиадах в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плэсиде, признанного лучшим "стреляющим лыжником" планеты.

Первым советским олимпийским чемпионом в биатлоне - самом трудном виде зимних олимпийских игр - стал Владимир Меланин в 1964г., (Инсбрук), в гонке на 20 км. Золотые традиции в эстафете советские биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968г. В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.

Женский биатлон получил признание в 1984г. на чемпионате мира в Шамони (Франция). Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышова. В 1992г. Женский биатлон включили в программу XVI зимних Олимпийских игр в Альбервиле, Франция. На этих играх первой олимпийской чемпионкой стала Анфиса Резцова на дистанции 7,5км. Выиграла "золото", несмотря на три промаха на спринтерской дистанции. Через 2 года вновь становится олимпийской чемпионкой в биатлоне на дистанции 7,5км в эстафете, в Лиллехаммере (Норвегия). На XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано единственную золотую медаль в биатлоне для российской команды завоевала биатлонистка из Тюмени Галина Куклева. Гонка на 7,5км, в которой она победила, оказалась одной из наиболее драматичных. На финише чемпионку и серебряного призера - Урсулу Дизль из Германии - Разделили всего 0,7 секунд. Победителем мужской спринтерской гонки на 10 км стал норвежец, Оле Эйнар Бьёрндален.

В биатлонной эстафете Галина Куклева сделала самое трудное - отыграла около 30 секунд и вытащила нашу команду с шестой на вторую позицию. Серебряные медали у российских биатлонисток: Ольги Мельник, Галины Куклевой, Альбины Ахатовой и Ольги Ромасько.

Фаворитами мужской биатлонной эстафеты считались сборные Германии, Норвегии и России, стран, чьи спортсмены на Олимпиаде в Нагано завоевали больше всех наград. Первые три места заняли именно эти сборные, в том же порядке, в каком они стоят в неофициальном командном зачете.

Виктор Майгуров, Павел Муслимов, Сергей Тарасов и Владимир Драчев - бронзовые призеры в мужской биатлонной эстафете.

Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являют собой гордость национального и мирового спорта.

Заключение

Итак, выше были изложены основные виды лыжного спорта, процесс их развития, правила проведения соревнований и наивысшие достижения в каждом из них, на основании чего можно сделать следующие выводы.

Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

ТЕМА ЛЕКЦИИ №2: Основы техники лыжного спорта ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Специалисты все более сходятся на том, что техника – это способность эффективного решения двигательной задачи в спорте. Это способность решать задачу, когда бы и где бы, она не возникала.

Совершенная техника обеспечивает не только решение задачи в общем виде, но и высокий результат, следовательно эффективность действия. Спорт требует, прежде всего, высоких показателей в соревнованиях. Для лыжников-гонщиков – это высокая скорость передвижения. Но, конечно, мало пройти на высокой скорости какой-то участок дистанции, важно суметь показать среднюю высокую скорость по всей дистанции. Для этого недостаточно просто идти быстро, надо идти экономично. Экономно – значит не тратя сил больше, чем это необходимо в данный момент; сберегая их так, чтобы выложиться как следует к финишу. Не следует забывать, что завтра может быть следующая гонка; тогда экономичность затраты сил будет приниматься во внимание по иному, с учетом сложившейся обстановки.

Экономично – значит, получая наибольшую отдачу за потраченные усилия, имея наибольший коэффициент полезного действия. Как видно, экономность и экономичность не одно и то же. Экономность в технике требуется не всегда, например, при финишировании. Экономичность же – наилучшее использование физических и психических возможностей – необходима всегда. Она обуславливается использованием законов движения иначе говоря, рациональностью.

Наконец, техника должна обеспечить и надежность высокого результата в любых условиях. Все знают, что есть лыжники-гонщики «надежные» – всегда показывающие хорошие результаты и «малонадежные». У последних постоянно что-то не получается, что-то мешает ...

Надежность спортсмена зависит от способности его приспосабливать свою технику к переменным условиям соревнований (к условиям рельефа и скольжения). На подъемах разной крутизны, на лыже разного качества, при более или менее удачной смазке лыж мастерство позволяет перестроить технику. Перестройка касается не отдельных деталей, а всего хода в целом. Вот этой гибкостью техники, её приспособительной изменчивостью овладеть нелегко.

Когда гонщик уже владеет техникой, наступает самое важное в её совершенствовании – выработка умения приспосабливать её к переменным условиям. Приспосабливать её нужно не только к внешним условиям, но и к состоянию собственного организма. Не совсем одно и то же, если гонщик либо уже достиг необходимой спортивной формы, либо еще только бежит на первых соревнованиях сезона.

Важно также уметь приспособить технику, сделать её наиболее экономичной, эффективной, тогда заметно сказывается утомление. Попытаться в этом случае идти совершенно также, как при полном запасе сил, явно невыгодно. Таким образом, чем совершеннее техника, тем больше вариативность способа передвижения, тем гибче гонщик приспособляется к внешним и внутренним условиям.

Необходимо сказать еще об одной очень важной особенности техники. Хотя все гонщики имеют, в принципе, одинаковое строение, в частных особенностях (рост, длина ног, пук, вес, сила и т.д.) наблюдается огромное разнообразие и телосложения, и физических возможностей. Общеизвестно, что техника должна быть индивидуализирована. Несмотря на множество частных различий в технике разных спортсменов или в технике одного спортсмена при различных условиях, существуют все же общие основы техники. Они составляют устойчивую базу всех изменений, всех приспособлений техники. Поэтому важно правильно разработать именно основные требования к технике, которые соблюдались бы во всех условиях у всех высококвалифицированных спортсменов.

Основные требования создают как бы образец – стандарт, к которому всем лыжникам надо стремиться. Под ним понимается установление требований, но не абсолютно точных, а с определенными пределами отклонений, допусков. В этих допустимых пределах отклонения не мешают выполнению задач. Наоборот, эти

отклонения и есть те индивидуальные особенности и те приспособительные изменения, в необходимости которых не может быть сомнения.

Таким образом, техника есть способ решения двигательной задачи для достижения высокого спортивного результата. Способ экономный (если надо) и всегда экономичный.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ

Требования к технике устанавливаются в форме стандарта с определением допустимого предела отклонений. Эти отклонения необходимы для приспособления деталей техники к переменным условиям соревнований и к индивидуальным особенностям спортсмена. Именно наличие таких отклонений создает хорошую надежность совершенной техники, постоянство высокого результата во всевозможных условиях.

Как же формируются требования к совершенной технике? Общеизвестно, что техника в любом виде спорта, в том числе и в лыжных гонках не остается неизменной. Существуют определенные причины эволюции и самой техники (в практике) и требований к технике (в теории спорта). В лыжных гонках на эволюцию техники существенно повлияло изменение трасс соревнований. Современные дистанции на сильно пересеченной местности значительно отличаются от равнинных дистанций прошлых лет. Соответственно изменялся и спортивный инвентарь. Существенную роль в эволюции техники сыграли успехи методической мысли. Необходимо отметить, что в середине 50-х годов, когда ведущие лыжники В.С.Кузин, П.К.Колчин, Н.П. Аникин, Л.В.Козырева, А.П.Колчина повели за собой всех лыжников, на некоторое время сложилась единая передовая для того времени, советская школа спортивной техники.

Сейчас в отечественной школе лыжного спорта накопились подлинные знания того, что рационально, эффективно, а что ошибочно.

В 1967 году на основе больших научных исследований и анализа мирового состояния гоночной спортивной техники на кафедре лыжного спорта ГЦОЛИФКа защищена диссертационная работа Х.Х.Гросса. Более совершенная техника стала достоянием не только советских лыжников, но и широко известной за рубежом.

Вклад ученых и практиков в совершенствование техники усилился с 1970-х гг.

В.Н.Манжосов, И.Г.Огольцов (1975) «Вариативность техники попеременного 2-х шажного хода» дали различия при оттепели, на мягкой лыжне, при отличных условиях скольжения.

А.В.Кондрашов (1983,1985) раскрыл зависимость техники лыжных ходов от скорости передвижения.

В.Ермаков, Л.Тимощенко, С.Тимощенко (1984) в сборнике «Лыжный спорт» «Методика обучения скользящего шага» раскрыли пути становления и совершенствования техники лыжников-гонщиков.

Т.И.Раменская (1999, 2001) в учебно-практическом пособии «Техническая подготовка лыжника» дает научно-практические советы к освоению элементами техники лыжных ходов, обращено внимание на тесную взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники на всех этапах многолетней подготовки. Указана лишь небольшая часть практиков и научных работников, осуществляющих работу по совершенствованию техники. Такая деятельность расширяется в связи с увеличением средств (лыжи классические, коньковые; роллеры классические, коньковые) и с изменением требований к трассам соревнований и совершенствованием инвентаря.

ФАЗЫ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА

Чтобы лучше оценить каждое движение, удобнее Разделить целостную систему движений на составные части. Для этого из непрерывно выполняемого попеременного хода выберем одиночный скользящий шаг. Части скользящего шага – фазы движений, которые выделены по всем движениям в целом. Строго определились границы каждой

фазы, можно сопоставить их общие характеристики: длину и частоту шагов, скорость оценить роль каждой фазы в скользящем шаге. Это позволяет установить научно обоснованные требования к каждой детали хода, обоснованно утверждать, что рационально, а что нерационально, ошибочно.

Весь скользящий шаг Разделяется на два периода: а) период скольжениялыжи, когда лыжник скользит на одной лыже; б) период стояния лыжи, когда он отталкивается ногой при помощи этой лыжи.

Период скольжения лыжи Разделяется на три фазы:

Фаза 1 – свободное скольжение. После окончания отталкивания, например, правой ногой, лыжник скользит на левой лыже. Правая лыжа и обе палки находятся в воздухе и не касаются снега. Происходит свободное скольжение. Это единственная фаза, в которой лыжник не может увеличить скорость. Границами этой фазы служат: начало – отрыв правой лыжи от опоры и окончание – постановка правой палки на снег.

Фаза II – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Она продолжается до тех пор, пока опорная нога, которая в этой фазе выпрямляется, не начнет сгибаться в коленном суставе. Этот момент служит окончанием второй фазы. В течение этой фазы лыжник нажимом на правую палку стремиться увеличить скорость скольжения. Нажим на палку (отталкивание) продолжается и в следующих двух фазах. Вот почему вторая фаза названа не поэтому важному действию, а по хорошо различаемому признаку – выпрямлению опорной ноги.

Фаза III. – скольжение с подседанием. Это последняя фаза периода скольжения. Она начинается от конца второй фазы, с момента начала сгибания опорной ноги, с подседания. Завершается она прекращением скольжения левой лыжи, её остановкой. Далее следует период стояния лыжи, когда лыжа стоит на снегу неподвижно, который делится на две фазы.

Фаза IУ – выпад с подседанием. Она продолжается до начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе. В этой фазе завершается подседание в коленном суставе. Одновременно с активным разгибанием тазобедренного сустава лыжник уже начинает активные отталкивания посредством стоящей лыжи.

Фаза У – отталкивание с выпрямлением ноги. Эта фаза продолжается от конца подседания до отрыва левой лыжи от опоры.

Выпад ногой завершается в конце этой фазы. Скользящий шаг окончен, и с этого момента начинается следующий скользящий шаг на правой лыже.

ГРАНИЧНЫЕ ПОЗЫ

После того, как были выделены фазы движений и дана их общая характеристика, остановимся на моментах, разграничивающих фазы. Границей между двумя соседними фазами служит момент, когда лыжник занимает вполне определенное положение. Позы тела служат для соседних фаз, с одной стороны, исходным положением; с другой стороны, для предыдущей фазы – конечным положением.

Для каждой фазы важно, из какого, так сказать, стартового положения начинается движение и к какому заключительному для этой фазы положению оно должно привести. Ошибки в граничных позах неминуемо отразятся на технике выполнения движений. С другой стороны удачные, правильные граничные позы в значительной мере обеспечат правильное выполнение движений. Достаточно на кинограмме рассмотреть граничные позы, чтобы заметить многие основные достоинства хода лыжника и его наиболее существенные ошибки.

Начало фазы 1 – свободного скольжения характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги в момент отрыва лыжи от снега толчковая нога и туловище наклонены вперед и составляют прямую линию. Опорная нога согнута в коленном суставе под углом около $136-138^{\circ}$, голень её расположена отвесно. Рука, закончившая толчок, находится

сзади, на уровне таза и вытянута в одну прямую линию с палкой. Рука выносящая палку, почти полностью выпрямлена, кисть на уровне подбородка.

Поза начала фазы II очень похожа на предыдущую: туловище и опорная нога в том же положении. Свободная нога поднялась расслабленно над снегом на 15-20 см. Свободная рука поднялась сзади тела незначительно. Рука, вытянутая вперед, энергично поставила палку на снег около крепления лыжи (с наклоном вперед около 70°), рука чуть согнута в локтевом суставе, причем локоть незначительно отведен в сторону. Палка под нажимом руки вниз слегка согнута.

Поза к началу фазы III заметно изменилась: туловище участвующее в нажиме на палку – наклонено вперед – вниз на $5-7^{\circ}$ больше; опорная нога почти выпрямлена; носок свободной маховой ноги сзади пятки опорной ноги; кисти обеих рук впереди опорной ноги почти встречаются одна с другой; маховая рука выпрямлена, а толчковая незначительно согнута.

В начале фазы IV туловище наклонено еще больше – на $1-3^{\circ}$, что и помогает усилить давление на палку. Стопы обеих ног поравнялись или же стопа маховой ноги оказалась на 5-15 см впереди стопы опорной ноги. Толчковая рука около бедра, а маховая – на 30-50 см впереди колена толчковой ноги.

В начале фазы V наклон туловища может быть уже несколько уменьшен; толчковая нога вследствие подседания наиболее согнута в коленном суставе, бедро её вертикально, а пятка незначительно (на 3-6 см) поднята над лыжей; маховая нога, немного согнутая, выдвинулась по лыжне на 35-50 см вперед; толчковая рука закончила или почти закончила отталкивание палкой, а маховая выпрямлена на полпути между отвесным и горизонтальным положениями.

Таковы граничные позы фаз в условиях передвижения по равнинной лыжне, когда у тренера и спортсмена глаз научится различать эти мгновенные позы в быстротекущем ряду движений, они могут увереннее контролировать правильность хода по этим позам. Но строгий контроль возможен только по данным специальной киносъемки. Изучению этих поз в методике обучения должно отводиться немалое место.

ДЕЙСТВИЯ В СКОЛЬЗЯЩЕМ ШАГЕ

Теперь перейдем к рассмотрению групп суставных движений как пространственных элементов, которые можно выделить в скользящем шаге. Это частные действия, назовем их условно – действия, из которых состоит вся система движений в целом.

Эти действия выделены по движущимся частям тела, и каждое из них имеет определенное смысловое значение. Хотя фазы мы также выделяли по смысловому значению, но в каждой из них выполнялись движения и туловища, и всех четырех конечностей (рук, ног одновременно). Здесь же в каждом действии участвует только одна цепь звеньев (конечность или туловище). И эти действия чаще всего проходят через несколько фаз, длятся они дольше, чем одна фаза, и заметить их поэтому легче. На них легче сконцентрировать внимание, так как они обладают более целостным характером. Поэтому для исследования техники и её оценки фазовый состав и структура более пригодны. Для наблюдения же за ходом на лыжах, для обучения деталям, для самоконтроля удобнее чаще ориентировать на действия.

Начнем рассмотрение действий с самого существенного – отталкивания ногой, причем начнем не сразу с самого отталкивания, а с его подготовки.

Проследим за действиями по кинограмме попеременного двухшажного хода. Постепенно к концу фазы II лыжник выпрямляет опорную ногу, что позволяет пронести мимо нее маховую ногу более выпрямленной. В результате маха у стопы с лыжей будет большая линейная скорость. Вместе с тем, выпрямив ногу (поднявшись вверх), лыжник как бы «замахивается» для более быстрого и глубокого подседания на опорной ноге.

В эти мгновения сила тяжести уравнивается не столько напряжением мышц, сколько сопротивлением костей почти выпрямленной ноги.

С началом третьей фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах. Остановка лыжи Разделяет фазы II и IV, однако подседание в этих фазах выполняется слитно, одним движением. Нога сгибается в коленном суставе до конца фазы IV. Это движение занимает примерно 0,09 – 0,21 сек. Мышцы разгибающие коленный сустав – антагонисты, растягиваются, тормозят и останавливают подседание. При этом они напрягаются, и это напряжение с началом фазы V переводит подседание в отталкивание с выпрямлением ноги в коленном суставе. Растягивание мышц переходит в их сокращение, уступающая работа мышц – в преодолевающую. Напряжение мышц толчковой ноги увеличивается еще вследствие махов свободной рукой и ногой. При их движениях с ускорением направленным вперед и вверх, возникают их силы инерции, направленные назад и вниз. Они загружают опорную ногу, увеличивают напряжение её мышц, способствуя более мощному, как бы взрывному отталкиванию.

Однако подседание происходит не только посредством сгибания ноги в коленном суставе. Лыжник, с остановкой лыжи в фазе IV и даже в начале фазы V стремится удержать пятку стопы как можно ниже, при этом он наклоняет голень вперед, задерживая поднятие стопы над лыжей. Мышцы-сгибатели стопы (в подошвенную сторону) также значительно растягиваются, совершая уступающую работу, и напрягаются, как бы «заряжаясь» перед финальным усилием.

Наконец, наступает само отталкивание с разгибанием ноги в коленном суставе. В тазобедренном суставе лыжник уже начал отталкивание, как только лыжа остановилась и получила сцепление с лыжней. Однако более активное отталкивание лыжник делает, разгибая коленный сустав.

В отличие от незавершенного толчка, который был характерен для лыжников до 60-х годов, необходимо стремиться давить стопой не назад, а строго вниз, прижимая лыжу к снегу. Давление на снег лыжник оказывает передней частью стопы – «подушечкой», расположенной сзади пальцев стопы, назад же и при этом энергично, мощно, должно двигаться колено. Выпрямленные ноги в коленном суставе длится в пределах 0,06-0,12 сек. Если стопа хорошо прижимает лыжу к снегу лыжник отчетливо ощущает толчок, направленный вдоль бедра, приложенный к тазу. Этот толчок как бы подбрасывает тело вперед-вверх, как говорят «на взлет». В результате тело совершает движение сначала вперед-вверх, а потом вперед-вниз, по траектории, выпуклой вверх. Отталкивание «на взлет» и создает подобие невесомости. При хорошем отталкивании «на взлет» лыжник ощущает, как в фазах I и II трение скольжения уменьшается, лыжа скользит легче, быстрее, потому что давление веса тела на нее уменьшено. Кроме того, при правильном выполнении завершенного отталкивания лыжник ощущает и толчок в тазобедренном суставе, и натяжение в подколенной ямке при быстром выпрямлении ноги в коленном суставе и усиленное давление носком стопы на лыжу. Все это хорошие показатели для технического самоконтроля, проверки правильности выполнения отталкивания.

Еще при подседании лыжник сгибанием опорной ноги и маховыми движениями руки и ноги получает стремительное движение вперед. Этому помогает усиленный нажим руки на палку. При подседании сильнейшие лыжники сгибают ногу в пределах до 20-22°. При отталкивании они выпрямляют её, пока есть опора, полностью или почти полностью. К моменту отрыва лыжи от снега давление на снег падает до нуля. Голень к моменту отрыва лыжи наклонена к лыжне под углом 30-35°.

ОТТАЛКИВАНИЕ ПАЛКОЙ

Отталкивание палкой является важнейшим действием в продвижении лыжника вперед. Начинается оно с постановки палки на снег. Все отталкивание длится довольно долго – в фазах II, III, IV, а иногда, частично и в начале фазы V. Поэтому целесообразнее

ставить палку на снег подальше вперед, не сгибая слишком руку в локтевом суставе (до 165^0), как бы «захватывая» пространство. Необходимо сразу же с момента постановки палки, включить руку в работу. В связи с этим сильнейшие лыжники ставят её на снег под углом около 70^0 , чтобы как бы «зацепится» за снежную поверхность. Наконец, сильнейшие лыжники ставят палку на снег движением сверху вниз, энергично как бы пробивая снег, и сразу же сильно нажимают на неё вниз. В результате палка отчетливо сгибается, усилие же, приложенное к ней, несколько разгружает скользящую лыжу, уменьшает трение, помогает лыжнику выполнить главную задачу – увеличить скорость скольжения лыжи.

Нажимая на палку, лыжник выполняет первую часть отталкивания, направленную на ускорение скольжения. Сначала рука сгибается в локтевом суставе (иногда до 90^0), а далее, когда рука еще впереди тела, начинается её разгибание. Если разгибание руки начинается позднее, то кисть проходит значительно выше колена. Тогда угол отталкивания получается недостаточно острый, и отталкивание палкой используется плохо. Для усиления отталкивания лыжник несколько наклоняет туловище вперед (на $5-7^0$) и сгибает его как при отталкивании палками в одновременном ходе. Ни поворачивать туловище, ни наклонять его в боковую сторону нельзя. Эти лишние движения уменьшают силу давления на палку.

Палка должна быть поставлена около крепления и недалеко от лыжи. Если палки ставят далеко от лыжи, а это хорошо заметно по следам от колец на снегу, то происходит разложение сил и полезная составляющая уменьшается. Да и лыжник отклоняет туловище в противоположную сторону, вызывает ненужные боковые раскачивания. Следует подчеркнуть, что сам по себе сильный нажим рукой и туловищем на палку еще не обеспечивает ускорения скольжения лыжи. Если мышцы голеностопного сустава слишком расслаблены, то скорее произойдет ранний перепад тела в голеностопном суставе. Такое преждевременное движение помешает выполнить завершающий толчок. Чтобы этого не произошло, надо создать жесткую передачу усилий с опорной палки на скользящую лыжу через тело лыжника. Для этого образуется жесткая система: рука – туловище – нога, передающая усилия на лыжу. Эта система замкнется и передаст усилия более успешно, если лыжник в начале фазы II еле заметным движением немного выдвинет стопу вперед. Как уже отмечалось выше, ускорение лыжи может дать прибавку скорости у сильнейших лыжников до $1,2-1,8$ м/сек дополнительно, от которой очень существенно зависит увеличение скорости хода.

Но функции отталкивания палкой этим не исчерпываются. Когда рука (кисть) окажется несколько впереди опорной ноги, лыжник усиливает нажим на палку до максимума. Это как бы служит сигналом для акцента энергичных махов сводной рукой и ногой. Особенно же это усилие именно теперь, в нужный момент, помогает перекачку продвижению тела вперед. Кроме того, отталкивание палкой помогает отталкиванию ногой.

Наконец, существует еще завершающее движение кистью, которая к концу отталкивания находится в положении отведения (согнута в лучезапястном суставе в сторону большого пальца.). Энергичное приведение кисти при опоре на петлю дает быстрое смещение тела лыжника вперед еще на несколько сантиметров.

После завершения отталкивания рука с палкой остается вытянутой в прямую линию до начала выноса её вперед. Никакого «отбрасывания» палки назад, вверх ни выпрямленной рукой, ни тем более, сгибающейся в локтевом суставе делать не следует – это лишние и вредные движения.

Продвижению лыжника вперед способствуют его маховые движения свободной ногой и рукой. Эти маховые движения представляют собой перемещение вперед значительных масс тела, составляющих почти 25% массы всего тела. Их активное отдаление от опоры есть уже само по себе своего рода отталкивание частей тела вперед от опоры. Однако, эти движения, кроме этого, связаны еще с отталкиванием ногой и рукой.

МАХ НОГОЙ

Мах ногой начинается пассивно где-то в начале II фазы скольжения (кадр 4-5).Наибольший акцент маха достигается к началу III фазы, когда акцентируется мах рукой и до максимума увеличивается нажим на палку (кадр 7-8). В начале фазы I свободного скольжения маховая нога после отрыва от опоры немного поднимается назад-вверх. Это движение выполняется непроизвольно, не стараясь поднимать ногу ни вверх, ни задерживать. Просто во время отталкивания лыжа стояла на месте неподвижно и не имела собственной скорости; когда же лыжа теряет опору, то движущееся вперед тело лыжника увлекает её вперед, и нога, вытягиваясь за тазом, несколько приподнимается над снегом (на 15-20 см). В течение почти всего свободного скольжения маховая нога продолжает подниматься назад-вверх.

В фазе II сначала она довольно пассивно опускается вперед и вниз под действием своей силы тяжести. Этому движению несколько помогают растянутые ранее мышцы-сгибатели бедра в тазобедренном суставе. Лыжник выносит лыжу вперед, слегка касаясь его лыжни, но ни в коем случае не переносит опору на лыжу. В начале этой фазы начинается пассивное ускорение маха ногой, но нужно еще не допускать выдвигание таза вперед.

В фазе III должна резко увеличиваться скорость маховой ноги. Если мах в это время делают вяло, то он будет запоздалым, выпад начнется несвоевременно, и последующее отталкивание будет медленнее, чем нужно. Маховую ногу выносят значительно выпрямленной, что обуславливает более высокую скорость движения лыжи. Когда мах делают ногой, согнутой более, чем надо, выполнение выпада запаздывает. Тогда и голень наклонится вперед в последующем скольжении (в фазе I), а это увеличит давление носка ботинка на лыжу. Более того, стремясь провести согнутую ногу по воздуху подальше, многие лыжники допускают еще одну ошибку: делают слишком длинный выпад, ставят лыжу на снег ударом и резко загружают её. Все это также увеличивает трение при последующем скольжении. Поэтому надо требовать выносить маховую ногу вперед стопой, а не коленом, начиная мах движением таза.

В зависимости от быстроты маха выпад (продолжение маха уже после того, как маховая нога миновала опорную ногу) встречается в трех вариантах: своевременный выпад, опережающий и запаздывающий.

Своевременный выпад начинается сразу же в момент остановки скользящей лыжи. Скорость в этом случае в период отталкивания может достигать 10-13 м/сек.

Опережающий выпад: маховая нога в момент остановки лыжи толчковой ногой уже впереди её, она закончит выпад, время отталкивания будет короче, и поэтому скорость в период отталкивания больше.

Запаздывающий выпад: маховая нога дольше выполняет выпад, следовательно, отталкивание будет дольше, и скорость меньше, все это снижает общую скорость скользящего шага.

Для лыжников высокой квалификации характерен маховый вынос ноги, который включает движение таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. Происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси, проходящей через позвонки поясничного отдела. Маховый вынос ноги выполняют мышцы, поворачивающие таз в тазобедренном суставе опорной ноги. Все они при относительно небольшом растягивании значительно напрягаются, и их упругие силы вносят большой вклад в движение. Напрягаются также мышцы стенки живота и спины, помогающие скручиванию позвоночника. Происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси, проходящей через позвонки поясничного отдела. Маховый вынос ноги выполняют мышцы, поворачивающие таз в тазобедренном суставе опорной ноги. Все они при относительно небольшом растягивании значительно напрягаются, и их упругие силы вносят большой вклад в движение. Напрягаются также мышцы стенки живота и спины,

помогающие скручиванию позвоночника. Эти дополнительные мышечные группы намного ускорят выполнение маха ногой и влияют на повышение частоты шагов. Не менее важно, что такое движение не допускает «отставания» таза от выносимой маховой ноги. Происходит энергичный бросок туловища вперед. Этим самым ускоряется движение таза со всеми расположенными выше его частями тела вперед. Таким образом, усиленный мах ногой, выполняемый с участием поворота таза, уже представляет собой в определенном смысле отталкивание.

Ускоренный мах ногой сопровождается появлением значительных сил инерции ноги, направленных в сторону, противоположную ускорению. Они по звеньям тела передаются на мышцы толчковой ноги, загружают их напряжение, чем способствуют более быстрому и сильному «взрывному» отталкиванию ногой. Таким же способом влияет мах ногой на усиление нажима рукой на палку. Еще ранее, в фазе III, усилия, вызывающие мах ногой, способствуют затормаживанию скользящей лыжи, сокращению фазы III.

МАХ РУКОЙ

В строгом согласовании с махом ногой лыжники выполняют и мах рукой, выносящей палку вперед. Мах рукой начинается в начале фазы II с постановкой палки на снег (кадр 5). Рука при выносе почти полностью выпрямлена. Когда лыжник проводит её через отвесно положение, кисть проходит вблизи колена опорной ноги. Руки, совершая движения в противоположные стороны, как бы встречаясь, оказываются на одном уровне впереди опорной ноги. Здесь наступает акцент махового выноса руки, её наибольшая скорость. Он совпадает по времени с наибольшей скоростью маха ногой, связан с ним. Мах рукой, как и мах ногой, способствуют увеличению напряжения мышц ноги и руки, выполняющих отталкивание. Эти четыре движения – два маха и два отталкивания – выполняются как единое, целостное действие. Естественно, что маховые движения больше влияют на среднюю часть отталкивания палкой, когда сгибание и наклон туловища уже выполнили свою роль.

Обратимся теперь к результату активных действий, отталкиваний и махов – к скольжению на лыже. Оно продолжается все три фазы периода скольжения, вначале – свободное (фаза I), далее – ускоряемое (фаза – II) и в завершение – резко замедляемое (фаза-III).

В фазе I свободное скольжение всегда неизменно замедляется. Как следствие действия тормозящих сил (трение и незначительное сопротивление воздуха, а на подъемах действие и силы тяжести) при отсутствии движущих сил (нет отталкивания) замедляется скольжение на лыже. Задача заключается в том, чтобы уменьшить это замедление до минимума. Сильнейшие лыжники для этого несколько ограничивают длину выпада, ставят лыжу на снег, хотя и стремительным движением (вперед), но мягко (вниз). Последующая загрузка весом тела длится быстро, но очень плавно, постепенно. Для этого лыжник в конце выпада ставит ногу, загружая её сначала с пятки и так, чтобы голень была под прямым углом к лыжне. Наклон голени назад задерживает тело сзади стопы опорной ноги. Наклон же голени вперед приводит к усилению давления носком ботинка на лыжу. И то, и другое отклонение голени от прямого угла нерационально.

Как уже рассматривалось выше (при анализе фазы I), все движения с ускорением частей тела, направленным вверх, должны быть исключены. Бедро опорной ноги наклонено к горизонту под углом около 50° , а туловище – в среднем около 45° (от 41° даже до 58°). После законченного отталкивания ногой могут последовать замедляющие, затухающие движения вверх и бедра и туловища; опорная нога пассивно, без усилия, выпрямляется. Это продолжение движений по инерции, которые не увеличивают давление лыжи на снег, а даже в принципе, могут его уменьшать.

Во II фазе скольжения лыжник выполняет сильный нажим на палку рукой с наклоном и сгибанием туловища (последний может быть в пределах до 17° лучше всего, если происходит ускорение скольжения).

В фазе III наклон туловища, помогающий нажиму на палку при начале ускорения маховых движений, незначительно увеличивается. Опорная нога в течение фазы II постепенно выпрямляется до максимума (угол в коленном суставе до 165^0). В фазе III, выполняя подседание, она сгибается более или менее значительно (в пределах до 20^0 и более). Активное ускорение лыжи с помощью нажима на палку сопровождается легким выдвиганием стопы вперед. Подседание же на опорной ноге происходит с движением стопы относительно назад. Иначе говоря, в III фазе происходит стремительное движение таза (а также всех опирающихся на него частей тела – иначе говоря, всего тела, кроме опорной ноги) вперед и вниз (кадр 8-9).

Чтобы успешно выполнить это движение в фазе III, осуществить перекат тела над опорой, придать дополнительную скорость телу, когда опорная нога останавливается, следует создать предварительные условия. Нельзя рано (еще в фазе I) выдвигать стопу вперед. В фазе II тело поднимается вверх при выпрямлении опорной ноги. Расположение таза над стопой к началу фазы III должно обеспечить эффективный бросок тела вперед от останавливающейся лыжи.

Не раз уже выше, что фаза III – это процесс остановки лыжи и подготовка к оттягиванию. Потеря скорости целесообразна более быстрая, при хорошей опоре на палку, помогающей одновременному броску тела вперед.

ЗАДАЧИ ДВИЖЕНИЙ ЛЫЖНИКА

После того как рассмотрен состав системы движений (фазы и действия) и их структура (их взаимные влияния), можно перейти к уточнению современных требований к совершенной технике. Главным критерием, по которому определяются эти требования, служит изменение скорости по фазам скользящего шага в результате выполняемых действий. Требования устанавливаются и формируются в зависимости от задач движений – элементов скользящего шага.

Задачи техники можно Разделить на общие и частные.

Общие задачи:

1. Естественность движений – должны быть устранены все преувеличенные положения и движения (низкая посадка, повороты и боковые наклоны туловища, мах сильно согнутой ногой и т.д.); ход должен быть «удобным» естественным, без лишних движений;
2. Легкость движений (не скованность) – все мышцы необязанные участвовать в движениях расслаблены; работающие же мышцы напрягаются строго в свое время, не дольше;
3. Развитие равновесия и точной координации движений, обеспечивающих устойчивость структуры движений, при различных сбивающих изменениях лыжни и случайных вариациях движений.
4. Более высокая посадка, которая обеспечивает меньшую загрузку мышц поддержанием тела.

В целом, для современного хода характерны внешняя легкость и стремительность движений при высокой частоте шагов, сильные и быстрые отталкивания лыжами, сильные и продолжительные отталкивания палками.

В каждой из фаз для решения самой общей задачи повышения скорости скользящего шага ставятся частные:

Фаза I – возможно меньше терять скорость скольжения, а также длину шага; не допускать резкой загрузки и усиления давления на лыжу; использовать облегчение (отталкивание лыжей «на взлет»).

Фаза II – нажимом на палку увеличить скорость скольжения лыжи; своевременно начать мах ногой;

Фаза III – быстро останавливать лыжу; подготавливаться и слитно переходить к отталкиванию (подседание, мах рукой и ногой).

Фаза IV – увеличивать скорость продвижения тела (таза) с помощью маха рукой и ногой, подготавливаться к завершению отталкивания ногой.

Фаза V – завершать отталкивание ногой, вдоль оси тела («на взлет») своевременно заканчивать оптимальный выпад; плавно заканчивать перенос веса тела.

Более сжато основные задачи по фазам будут выглядеть так:

I – не терять скорости скольжения;

II – увеличить скорость скольжения и мах ногой;

III – усилить махи рукой и ногой;

IV – ускорить продвижение тела вперед;

V – обеспечить наибольшую скорость последующего скольжения.

Требования к технике включают в себя задачи, которые надо выполнить, и описание действий, которые обеспечивают выполнение задач. Повышение скорости скользящего шага осуществляется по двум путям: 1 – улучшение скольжения и 2 – увеличение ускорений. Иначе говоря, надо снизить действие тормозящих сил и повысить мощность движущих.

Улучшение скольжения можно представить как результат тех действий, которые надо выполнить, и устранение тех ошибок, которые нельзя делать. К последним относятся: загрузка лыжи при её постановке в начале фазы I («ударом») и прижатие лыжи к снегу (перегрузка) в течение этой фазы движениями с ускорением, направленными от опоры. Этих ошибок, увеличивающих трение, допускать нельзя. Платный перенос веса с постепенной загрузкой пятки опорной ноги более, чем носка, предупреждает возможное увеличение трения.

Улучшение скольжения нужно достичь, уменьшая силу трения двумя способами:

а) завершенным отталкиванием ногой «на взлет»;

б) усиленным нажимом палки вниз (начало фазы II), несколько разгружающим скользящую лыжу.

Теперь перечислим способы увеличения ускорений. Это прежде всего, отталкивание лыжей и палкой. В отталкивании лыжей эффект достигается рядом конкретных требований:

1 – с постановкой лыжей (начало фазы IV) разгибать ногу в тазобедренном суставе;

2 – для подготовки отталкивания ногой в коленном суставе произвести достаточно глубокое и быстрое подседание;

3 – для подготовки отталкивания стопой возможно дольше задерживать пятку стопы толчковой ноги низко над лыжей (фаза IV и начало V фазы);

4 – прижимать лыжу носком стопы толчковой ноги вниз (фаза IVBV), избегая попыток давить на лыжу толчком назад;

5 – при выпрямлении ноги к концу V, направляя отталкивание вдоль оси тела, сделать резкое движение коленом назад;

6 – при отталкивании ногой начинать движение туловища вверх (подъем его и разгибание) только в фазе V;

7 – акцентировать во время отталкивания ногой маховые движения рукой и ногой.

В отталкивании палкой:

1 – ставить палку подальше вперед («захват») наклоненной, примерно, на 70^0 («зацеп»), сильным движением слегка согнутой руки сверху вниз и немного назад («нажим»);

2 – совместным движением руки и туловища усиливать давление на палку для ускорения скольжения лыжи;

3- для передачи усилий с палки на скользящую лыжу напрячь мышцы, чтобы создать жесткую систему передачи: рука – туловище – нога;

4 – сделать небольшое движение стопы вперед, предупреждающее преждевременный пережат;

5 – особенно акцентировать нажим на палку в момент наибольших ускорений махов рукой и ногой и броска тела (тала) вперед;

6 – завершить отталкивание палкой движением кисти с опорой на петлю.

В маховом выносе ноги:

1 – начинать постепенно мах ногой еще в фазе II;

2 – выполнять мах более выпрямленной ногой, движением стопы вперед;

3 – энергично ускорить мах в фазе III совместно с махом рукой;

4 – к началу фазы IV подвести маховую ногу на уровень опорной ноги или выдвинуть вперед от нее на 5-10 см;

5 – завершить выпад одновременно с завершением выпрямления толчковой ноги, загружая маховую ногу с пятки;

6 – длину выпада делать ни большой, ни малой (для мужчин 90-100 см).

В маховом выносе руки:

1 – начинать мах рукой с начала фазы II;

2 – выполнить мах почти полностью выпрямленной рукой;

3 – энергично ускорить мах в фазе III одновременно с усилием нажима на палку и ускорением маха ногой;

4 – не акцентировать подъема руки вверх;

5 – поднимать руку при выносе примерно до уровня подбородка.

Таковы в сжатом изложении современные требования к совершенной технике скользящего шага. Они не сложны и после объяснений понятны. Но только отчетливое понимание требований позволит использовать их преимущества.

Бездумное копирование стандарта, без глубокого понимания смысла и назначения каждого элемента, не дает возможности основательно повысить скорость и экономичность хода.

Одновременный бесшажный ход

На равнинных участках с отличным скольжением и хорошими условиями для отталкивания палками применяются одновременные ходы – бесшажный и одношажный.

Одновременный бесшажный ход состоит из скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания обеими палками.

В цикле хода различают две фазы:

Фаза 1А – свободное скольжение на двух лыжах. Начинается в момент окончания отталкивания палками и заканчивается в момент постановки палок на снег после их выноса. В момент отрыва палок от снега руки и палки вытянуты в одну линию, туловище наклонено вперед до горизонтального положения (плечевые суставы на одном уровне с тазобедренными), ноги слегка согнуты в коленных суставах (около 160^0), отклонены назад (до 70^0), опора на каблуки ботинок. Скользя на двух лыжах, распределяя на них вес тела равномерно, лыжник сначала поднимает по инерции расслабленные руки вверх, но не выше спины. Далее начинает движение выпрямленными руками вниз-вперед-вверх, в то же время плавно уменьшая наклон туловища (до $50-60^0$). Руки поднимаются вперед кистями не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища в тазобедренных суставах (наклон туловища до 40^0) сильным ударом палки втыкаются в снег.

Подцель фазы 1А – меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию палками.

Задачи: 1- не увеличивать давление на лыжи;

2 – не затягивать скольжения;

3 – обеспечить эффективное отталкивание палками.

Требования: 1 – не отбрасывать резко вверх руки после отталкивания палками;

2 – плавно поднимать туловище и выносить вперед и вверх выпрямленные руки;

3 – рассчитать момент постановки палок, когда скорость только начинает заметно снижаться;

4 – энергично выполнить удар при втыкании палок в снег;

5 – напрячь мышцы рук и туловища (блокирование суставов, чтобы не допустить амортизации в суставах и потерь энергии при этом);

6 – найти оптимальный размах всех движений в соответствии с условиями скольжения (уклон, смазка лыж).

Фаза II А – одновременное отталкивание палками начинается с постановки палок в снег ударом и заканчивается в момент отрыва палок от снега. Сначала движением туловища вниз (на вал), а потом присоединив к нему разгибание рук в плечевых суставах и сохраняя жесткую передачу, усилить нажим на палки.

Когда кисти рук до ног, а туловище до горизонтального положения, акцентируя нажим на палки, выпрямить руки в прямую линию. В течение отталкивания обе ноги, не изменяя углов в коленных суставах, отклоняются назад (до 70^0) к лыжне.

Подцель фазе II А – увеличить скорость скольжения.

Задачи: 1 – эффективно использовать сильные группы мышц туловища для усиления отталкивания палками;

2 – не допускать потерь энергии при отталкивании.

Требования:

1 – сначала включить более мощные мышцы туловища, а менее сильные мышцы рук – позже;

2 – выдвинуть стопы вперед, чтобы не допустить переката, передать усилие на мышцы;

3 – напрягать при отталкивании мышцы рук, туловища, ног (жесткая передача), чтобы не допустить амортизации и потерь энергии;

4 – палки при отталкивании не отклонять в сторону, чтобы избежать бесполезного поперечного отталкивания.

Для одновременного отталкивания палками характерно блокирование суставов, кисти в лучезапястных суставах немного согнуты, локтевые суставы слегка согнуты, плечи несколько отведены в стороны в плечевых суставах, таз выведен вперед с уменьшением его наклона, живот втянут, а спина (в поясничном отделе) слегка согнута (округлена). Ни в коем случае недопустимо сгибание ног в коленных суставах при отталкивании («приседание»), так как при этом усилия передаются на лыжу ослабленно.

Так как условия скольжения и уклоны могут быть разнообразными, невозможно привести примерную длину и длительность цикла; скорость может достигать 7-9 м/сек.

Одновременный одношажный ход.

Применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.

Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей.

В ходе цикла различают шесть фаз.

Фаза 1А – свободное скольжение на двух лыжах до подседания. Начинается с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания будущей толчковой ноги в коленном суставе. Лыжник, продолжая скользить по инерции, выпрямляется и начинает вынос палок.

Подцель фазы 1А – подготовиться к подседанию

Задачи: 1 – перераспределить опору на лыжах;

2 – начать вынос палок;

Требования:

1 – разгрузить маховую ногу, постепенно перенося опору на носок стопы толчковой ноги и выпрямлять её в коленном суставе до 170^0 .

2 – плавным движением начать вынос палок вперед выпрямленными руками, одновременно выпрямляя тело в тазобедренных суставах.

Фаза II – скольжение с подседанием. Начинается в момент сгибания опорной ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки лыжи. Лыжник, скользя по инерции, продолжает вынос палок и начинает подседание на опорной (толчковой) ноге.

Подцель фазы III – ускорить пережат.

Задачи: 1 – ускорить подседание, используя вес тела;

2 – начать мах свободной ногой;

3 – быстрее остановить лыжу

Требования: 1 – движением голени опорной ноги (колени вниз) начать подседание;
2 – увеличить наклон бедра опорной ноги вперед (не допуская приседания);

3 – усилить мах ногой поворотом таза вперед;

4 – продолжить вынос палок.

Фаза IV – выпад с подседанием. Начинается с остановки лыжи и заканчивается началом выпрямления ноги в коленном суставе. Лыжник, завершая подседание, увеличивает скорость выпада, постепенно перенося опору на лыжу, начавшую скользить по снегу.

Подцель фазы IV – ускорить выпад.

Задачи: 1 – обеспечить максимальную скорость выпада;

2 – завершить подседание;

Требования: 1 – начать выпад не позже момента остановки лыжи;
2 – усилить активный пережат разгибанием бедра в тазобедренном суставе;
3 – резко остановить подседание, чтобы сразу начать выпрямление ноги;
4 – задержать каблук над лыжей пониже, перенося давление на носок стопы;

5 – продолжать вынос палок (в зависимости от варианта хода).

Фаза V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Начинается с момента начала разгибания коленного сустава и заканчивается отрывом толчковой ноги от снега.

Подцель фазы V – ускорить активный взлет.

Задачи: 1 – обеспечить возможность более высокую скорость лыжи к концу выпада.

2 – направить движение отталкивания «на взлет» и завершить отталкивание лыжей.

Требования: 1 – делать оптимальный выпад, чтобы уменьшить торможение маховой ноги мышцами –антагонистами;

2 – плавно загрузить выдвигаемую лыжу давлением на пятку опорной ноги;

3 – давление на носок стопы опорной ноги направлять вниз;

4 – в начале фазы продолжать «подседание» в голеностопном суставе, затем резко оттолкнуться стопой;

5 – направлять усилия толчковой ноги «в таз», вдоль оси туловища;

6 – выпрямить к концу отталкивания ногу и туловище в одну линию, продолжая вынос палок.

Фаза 1 – свободное скольжение (одноопорное) начинается в момент отрыва лыжи после отталкивания ею от снега и заканчивается постановкой обеих палок на снег. В свободном скольжении лыжник энергично наклоняет туловище (до 40^0) и сильным ударом втыкает палки в снег.

Подцель фазы 1 – меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию палками.

Задачи: 1 – уменьшить трение лыж по снегу;

2 – не затягивать время скольжения;

3 – предупредить потери энергии к моменту постановки палок.

Требования: 1 – ускоренным движением туловища вниз несколько разгрузить опорную ногу;

2 – своевременно, не допуская заметной потери скорости, воткнуть палки в снег;

3 – обеспечить жесткость системы: руки – туловище – лыжи;

4 – поставить палки с наклоном вперед, не допуская поперечных отклонений.

Фаза II А – отталкивание двумя палками одновременно. Начинается с момента втыкания палок в снег и заканчивается отрывом их от снега. Во время отталкивания лыжник скользит на обеих лыжах, стремясь энергичным нажимом на палки увеличить скорость скольжения.

Подцель фазы II А – увеличить скорость скольжения.

Задачи: 1 – использовать мощные мышцы туловища для отталкивания палками;

2 – обеспечить жесткую передачу усилия с палок на лыжах;

3 – частично разгрузить скользящие лыжи от веса тела.

Требования: 1 – начать нажим движением туловища, наклоняя при этом палки и постепенно добавляя движения рук в плечевых суставах;

2 – после прекращения наклона (навала) туловища закончить отталкивание движением рук до положения рук и палок в одну линию, не допуская поперечных отклонений.

3 – выдвинуть несколько вперед одну лыжу, перенося опору на каблук ботинка; вторая лыжа немного сзади;

4 – сохраняя жесткую передачу усилий, не допускать сгибания в коленных суставах.

При одинаковом фазовом составе основной и затяжной варианты одновременного одношажного хода имеют заметные различия. В затяжном варианте палки выносятся кольцами вперед еще до остановки лыжи и подседания. В основном варианте вынос палок и выпад делаются одновременно.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ПОДЪЕМАХ

В лыжных гонках подъемы преодолеваются скользящим, беговым и ступающим шагом. Крайне редко на крутых участках, а также при неудачной смазке или слабой физической подготовке спортсмена применяются способы подъемов «елочкой» и «полуелочкой».

Подъем скользящим, беговым и ступающим шагом применяется, когда существенно уменьшаются длина и скорость скольжения. Последние зависят не только от крутизны склона, но и от условий трения, физической и технической подготовленности лыжника и его работоспособности в настоящее время. При благоприятных условиях даже на склонах до 5° можно и нужно идти с соревновательной скоростью попеременным ходом. Но при резко уменьшенной длине и скорости скольжения даже на совсем некрутых склонах приходится применять способы подъемов.

Во всех способах подъемов нет ни свободного скольжения, ни фазы скольжения с выпрямлением ноги.

Подъем скользящим шагом

Фаза II А – скольжение с доталкиванием палкой. Начинается в момент отрыва лыжи толчковой ноги от снега. Лыжник значительно выдвигает вперед стопу опорной ноги и продолжает отталкиваться палкой, не давая телу отстать от опоры.

Фаза III – скольжение с подседанием на опорной ноге и заканчивается в момент остановки скользящей лыжи. В начале этой фазы лыжник начинает отталкивание разноименной палкой. Допустимы разрывы во времени между опорой на палки и совпадением на них не более 0,03 сек.

Фазы IV А – подседание до выпада при стоянии лыжи.

Неизбежна при всех способах подъемов, так как из-за укороченного скольжения невозможно суметь начать выпад к моменту остановки лыжи. При быстром махе возможно появление фазы IV – выпада во время завершения подседания, что говорит о хорошем махе ногой.

Фаза V – отталкивание с выпрямлением ноги.

Подъем беговым шагом

Применяется на средних и крутых склонах, а также на более отлогих при плохом скольжении. Он характерен сокращением времени периода скольжения. Лыжник, сокращая скольжение, может временами переходить в бег (с полетом).

Фаза II А – скольжение с доталкиванием палкой («скользящий полет») – единственная фаза со скольжением. Именно перед ней возможно включение полета, как в беге. Лыжник старается не терять скорости скольжения лыжи, доталкиваясь одновременной палкой.

Фаза IV Ф – подседание до выпада.

Начинается с остановки лыжи. Основная задача быстрее сделать достаточное подседание, ускорить пережат и подготовиться к отталкиванию ногой в фазе V. Рука и нога при махе согнуты, что позволяет ускорить движения. Однако, необходимость поднимать себя в каждом шаге на более значительную высоту не позволяет значительно ни удлинить, ни участить шаги.

При недостаточно быстром махе ногой выпрямление толчковой ноги начинается еще до начала выпада (фаза VA и лишь потом фаза V).

В целом подъем беговым шагом похож на бег на полусогнутых ногах с использованием многих особенностей попеременного двухшажного хода и подъема скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом

Применяется на самых крутых склонах, когда скольжение уже невозможно или нецелесообразно. Лыжник передвигается быстрыми шагами, отталкиваясь преимущественно стопами.

Фаза V А – выпрямление опорной ноги до выпада.

Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорной. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

Фаза V – выпад с отталкиванием прямой ногой.

Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и, отчасти, в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе – быстрый выпад.

Фаза VI – отталкивание стопой после выпада. Обеспечивает ускоренный перепад, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в голеностопном суставе.

Раздел 6 . САМООБОРОНА (САМБО)

Лекция. Основные теоретические и методические аспекты самообороны

План:

1. Личная стратегия безопасности
2. Самооборона как средство защиты от нападения.

3. Конфликт.
4. Оценка ситуации и способы преодоления конфликта.
5. Правовые основы самообороны.
6. Средства самообороны.

Личная стратегия безопасности

Наша жизнь не становится спокойнее и безопаснее. Мы живем среди многих опасностей, которые подстерегают нас на каждом шагу: криминальный беспредел, домашние насилия, преследования на работе и многое другое. Нам кажется, что это все может случиться с кем угодно, но только не со мной. И, как правило, это заблуждение мы порой понимаем слишком поздно. Зачастую мы склонны видеть причины наших бедствий скорее в неведении или необъяснимом стечении обстоятельств, нежели расценивать их как результат наших неправильных действий. Между тем, реальные случаи говорят об обратном мы сами виноваты в своих несчастьях. Вероятно, нет смысла доказывать, что размах криминального террора в России перешел все допустимые пределы. Все перемешалось в нашей стране: грубые нравы американского Дикого Запада, кровавые бесчинства эпохи самураев, беспредел отечественных негодяев. Рядовому человеку, чтобы сохранить свое имущество, здоровье и жизнь, надо постоянно быть начеку и прилагать недюжинные силы. Сегодня россиянин, как правило, не может обеспечить безопасность своих детей и близких. Специальная военизированная охрана, бронированные автомобили, высокие заборы, устройства видеонаблюдения, разрешение и покупка оружия увы, слишком дорогие удовольствия, что доступно не каждому гражданину. Все это подвигает к мысли, что раз всё это происходит вокруг нас, нам не на кого надеяться, кроме как на самих себя.

В реальной жизни практически каждый человек хотя бы раз сталкивался с проявлением агрессии по отношению к себе, но большинство людей очень мало делают для того, что бы защитить себя от преступного посягательства. Гарантированно защищенным от преступного посягательства не может быть ни один человек. Преступники не делают скидку ни на возраст, ни на пол, ни на социальный статус. Их не останавливает ни известность человека, ни его положение и социальные связи, ни угроза последующего наказания, ни одна категория граждан не остается без внимания преступников.

Жертвой преступления может оказаться каждый!

Многие специалисты в области личной безопасности формулируют саму проблему безопасности, но ни один из них, к сожалению, не вывел эту проблему на уровень концепции. В основном создаются огромные труды, состоящие из наставлений и рекомендаций почти на все случаи жизни. Но человек не способен запомнить все инструкции и тем более научиться действовать по ним при встрече с опасностью. Даже если при определенных условиях ему это удалось то, как он сможет выживать в незнакомой ситуации, которая не была предусмотрена в инструкциях наставников. Оказавшись в реальной экстремальной обстановке, где требуется выживать инстинктами самосохранения, а не анализом, обработкой и извлечением из памяти необходимой информации, человек не в состоянии быстро и адекватно реагировать на любые изменения. Так же следует учесть, что реальные экстремальные условия зачастую представляют собой синтез нескольких видов опасностей. Все предвидеть и подготовить человека ко всем прогнозируемым опасностям абсолютно невозможно. Необходимо выработать стратегию личной безопасности, обеспечивающей управление действиями человека в экстремальной ситуации.

Самооборона

Вопросы личной безопасности в наше время и в нашей стране весьма актуальны. Впрочем, как и в любое другое время и в любой другой стране.

Да, повторим - риск подвергнуться нападению существует для всех. В принципе, каждый человек способен адекватно оценить степень грозящей ему в его повседневной жизни опасности и сделать выводы:

- необходимы ли лично Вам навыки самообороны?
- какие экстремальные ситуации вероятны именно для Вас?
- что, помимо собственно боевых навыков Вы можете получить от тренинга?

Очевидно, что вероятность подвергнуться того или иного рода нападению различна как для разных категорий населения, так и для разных индивидов внутри каждой категории. Да, существуют «группы риска», члены которых в силу профессии или образа жизни сталкиваются с насилием гораздо чаще, нежели обычный гражданин. Что же касается опасностей для рядового обывателя, то, слава Богу, мы живем в достаточно спокойное время.

Первые пособия по гражданской самообороне появились в начале 90-х годов прошлого века - во времена, когда обычным делом стали грабежи и вымогательства, а стрельба на улицах никого особо не удивляла. Тогда тема самообороны стояла действительно остро и, вероятно, рекомендации специалистов и полученные на тренировках навыки спасли жизнь и здоровье многим нашим соотечественникам.

Насколько эффективны будут изученные Вами приемы самообороны в реальной ситуации? Вопрос немаловажный, так как неудачное применение приема может существенно ухудшить Ваше положение. И здесь мы встаем перед следующей дилеммой - краткосрочные курсы дают нам лишь начальные навыки самозащиты, надежность которых ниже, чем хотелось бы большинству занимающихся, а получение надежных навыков и умений является делом длительных и тяжелых тренировок.

Самооборона, Во-первых - это прекрасный способ физического воспитания.

Во-вторых, в боевых искусствах существуют методы, направленные на психологическую перестройку, на формирование тех или иных внутренних качеств.

В-третьих, нельзя не учитывать и духовную составляющую боевых искусств, развивавшихся в тесной связи с духовными и культурными традициями соответствующих регионов.

В-четвертых, помимо эффективного физического развития, боевые искусства имеют огромный оздоровительный потенциал. (на укрепление здоровья), но и боевых искусств вообще.

Пятое - это боевые искусства, как Путь. То есть боевые искусства, воспринимаемые человеком в качестве основного дела своей жизни.

Шестое - боевые искусства, используемые как средство выживания в обществе или как оружие применяемое в профессиональной деятельности. Из перечисленного следует, что практика боевых искусств прежде всего дает возможность компенсировать многие недостатки диктуемого современной культурой образа жизни. Ведь все сферы нашей жизни взаимосвязаны и нельзя, например, лишиться бойцовских качеств, по окончании тренировки. Невозможно развить спокойствие духа, проявляющееся исключительно в пределах тренировочного зала. Все, приобретенное нами в процессе практики воинских искусств, переносится в повседневную жизнь, давая возможность повысить ее качество. А, при необходимости, и защитить ее от преступного посягательства.

Личная безопасность представляет собой интегрированную защиту прав, свобод, жизни и здоровья человека в виде обеспечения физической, интеллектуальной и духовной безопасности личности. Физическая безопасность обеспечивает защиту чести, достоинства, здоровья и жизни человека. Сюда входят: физическая подготовка, укрепление собственных орудий тела, активная самооборона, совершенствование техники боя. Интеллектуальная безопасность предусматривает защиту интеллектуальной уверенности и чистоты мышления, своих прав и действий. Она объединяет психологическую подготовку, оперативное и тактико-стратегическое мышление, контроль состояний, мобилизация сил. Духовная безопасность это защита своих убеждений,

верований, морали. Духовная безопасность состоит из формирования философии действия, укрепления внутреннего стержня, самосознания и самоутверждения. Личная безопасность это наше право, наша ответственность и наша привилегия.

Стратегия личной безопасности является общей моделью поведения человека в обеспечении собственной безопасности. Она не может быть саморазвивающей и самоподстраивающей системой выживания в конкретной опасной ситуации, поскольку ограничена модельным программированием, учитывающим характеристики общих возможностей. Стратегия личной безопасности дает общие специфические знания в области выживания и безопасности, но не учитывает конкретизацию явления. То, что может подойти одному человеку, может быть не совсем удобно другому. Никто не справится с задачей лучше, чем заложено его внутренней природой. Только формирование личной стратегии безопасности, согласно индивидуальным особенностям человека, может обеспечить выживание в любой опасной ситуации. Для этого нужен простой, универсальный и эффективный инструмент, с помощью которого можно создать личную стратегию безопасности. Постоянная готовность это возможность предвидеть угрожающие вам опасности, и заблаговременно позаботиться о том, чтобы быть на этот счет во всеоружии. Необходимо предполагать и оценивать вероятные опасности и степень трудности их преодоления, соизмеримо с вашими возможностями. Каждый человек реагирует на опасность по-своему. В этом проявляется его темперамент, психофизические данные, состояние ума и представление о возможной угрозе. Степень и характер опасности всегда субъективны по отношению к отдельному конкретному человеку. То, что представляет смертельную опасность для одного, для другого может быть привычным делом. Степень опасности всегда определена степенью риска человеком в происходящей и возможной ситуации.

Физическая подготовка никогда не будет лишней. Если в спорте физическая подготовка играет главную развивающую роль, является основой профильных способностей занимающихся. Физическая подготовка в самообороне играет роль тренировочной потребности с обязательным уровнем физического развития. Пребывание в хорошей физической форме гарантирует вам множество преимуществ и выгод. Наиболее очевидные из них следующие:

- 1) повышается эффективность ведения боевых действий в уличных столкновениях
- 2) улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний
- 3) улучшается здоровье и укрепляются мышцы
- 4) повышается устойчивость к стрессовым ситуациям
- 5) повышается сопротивляемость организма
- 6) улучшается обмен веществ
- 7) стабилизируется вес
- 8) улучшается сон и пищеварение
- 9) увеличивается уверенность в собственных силах
- 10) более энергично исполняются ежедневные обязанности
- 11) снижается риск получения травм
- 12) повышается удовольствие от занятий любой деятельностью
- 13) повышается самооценка и самодисциплина

Для достижения желаемого уровня физического развития вам придется не только выполнять регулярные физические упражнения, но и внести некоторые изменения в привычный жизненный распорядок:

- 1) не переусердствовать в тренировках;
- 2) выполнять физические упражнения круглый год;
- 3) расслабляться на тренировках и в повседневной деятельности;
- 4) перейти на сбалансированное питание;
- 5) поддерживать необходимый вес;

- 6) отказаться от курения и наркотиков;
- 7) потреблять алкоголь в разумных количествах по желанию (только здоровым взрослым);
- 8) научиться избавляться от нервного и психического напряжения.

Психологическая установка. От воли и умения управлять своим психологическим состоянием во многом зависит эффективность действий бойца в реальном уличном бою. Для того чтобы выжить, человеку необходимы навыки выживания, но только они одни не спасут. Самое главное правильное отношение к ситуации. Все знания мира теряют свою ценность, если человек уже потерял свою волю к жизни.

Почти всегда победит тот, чья психологическая установка будет более жесткой. Даже самые эффективные приемы не помогут тому, кто боится врага. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек имеет огромные возможности выкарабкаться и победить. В какой бы сложной ситуации человек ни оказался, у него есть все необходимые ресурсы, чтобы преодолеть трудности. Сила духа и физические возможности помогут в этом. Если человек поверил в свои возможности и силы, то этим возможностям воистину не будет предела, вернее предел будет, который будет определен только верой человека.

Правила самообороны:

1. Уметь определять потенциально опасные ситуации.
2. Избегать опасных ситуаций. Это лучший способ самообороны.
3. Уклониться от боя, если это возможно, используя любые средства
4. Если злоумышленник требует от вас материальные ценности, лучше отдайте их ему. Не рискуйте жизнью ради денег или другой собственности.
5. Активная самооборона - это последнее средство защитить себя. В этом случае действуйте решительно, быстро и мощно, полностью используя все свои знания и умения.

Психология самообороны:

1. Успокойтесь и расслабьтесь. Вы все еще живы.
2. Попытайтесь по-человечески договориться с нападающим.
3. Старайтесь не злить своего противника.
4. Попытайтесь отвлечь внимание атакующего и заставить его расслабиться и нападайте, когда он менее всего этого ожидает.
5. Ради спасения своей жизни без колебаний используйте все возможные способы самообороны.

Конфликт

Каждому из нас приходится сталкиваться с конфликтными ситуациями. Как образно заметил американский психолог Б. Вул, «жизнь - процесс решения бесконечного количества конфликтов. Человек не может избежать их. Он может только решить, участвовать в выработке решений или оставить это другим». Поэтому каждому человеку, необходимо иметь хотя бы элементарные представления о конфликтах, способах поведения при их возникновении. К сожалению, для большинства людей характерно неумение находить достойный выход из них. Кроме того, как только возникает конфликт, а он всегда связан с эмоциями, мы начинаем испытывать дискомфорт, напряжение, которые могут привести даже к стрессовым ситуациям, нанося тем самым ущерб здоровью.

Понятие конфликта

Как и у многих понятий в психологии, у конфликта имеется множество определений и толкований. Само понятие конфликт берет свое начало от латинского слова «conflictus» - столкновение. И следуя этимологическому значению этого термина, английский социолог Э. Гидденс дает такое определение конфликта: «Под конфликтом я имею в виду реальную борьбу между действующими людьми или группами, независимо от того, каковы истоки этой борьбы и средства, мобилизуемые каждой из сторон».

Конфликт - это всегда взаимодействие людей. КОНФЛИКТ - противоречие во взглядах и в отношениях, столкновение расходящихся, противоположных интересов, острый спор.

Существуют четыре основных типа конфликтов: внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

У всех конфликтов есть несколько причин. Основными причинами конфликта является ограниченность ресурсов, которые нужно делить, взаимозависимость заданий, различия в целях, различия в представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, а также плохие коммуникации.

Управление конфликтами

Конфликты являются неотъемлемой частью современной жизни.

Существует достаточно много методов управления конфликтами. Их можно разделить на несколько групп, каждая из которых имеет свою область применения. Рассмотрим сущность некоторых из методов. Начнем с одного из наиболее популярных методов управления конфликтом - *ухода от конфликта*. Преимущество этого метода состоит в том, что решение такого рода принимается очень быстро. Такой метод целесообразно применять в случаях:

- банальности проблемы, лежащей в основе конфликта;
- наличия более важных проблем, требующих своего решения;
- необходимости охлаждения разгоревшихся страстей;
- потребности выбирать время для сбора необходимой информации и ухода от принятия немедленного решения;
- подключения других сил для разрешения конфликта;
- наличия страха перед противоположной стороной или надвигающимся конфликтом;
- если время надвигающегося конфликта неудачно.

Этот метод не следует применять в следующих случаях:

- важности проблемы, лежащей в основе конфликтов;
- наличия перспективы достаточно длительного существования основ данного конфликта;

Разновидностью метода «ухода от конфликта» является *метод бездействия*. При этом методе развитие событий отдается на откуп времени, идет по течению, стихийно. Этот метод оправдан в условиях полной неопределенности, невозможности предвидеть варианты развития событий. Последствия при этом непредсказуемы.

Следующий метод - *уступок или приспособления*. В этом случае одна сторона идет на уступки за счет уменьшения собственных требований. Этот метод используется в нескольких случаях:

- когда сторона обнаруживает свою неправоту;
- когда предмет столкновения более важен для другой стороны, а не для вас;
- когда необходима минимизация потерь, когда превосходство явно на другой стороне и вы проигрываете;
- когда гармония и стабильность особо важны.

Метод «скрытых действий» используется тогда, когда управление конфликтом нуждается, с точки одной из сторон, в скрытых средствах его регулирования.

Метод применяется:

- при стечении экономических, политических, социальных или психологических обстоятельств, делающих невозможным открытый конфликт;
- при отсутствии желания иметь дело с открытым конфликтом из-за боязни потерять имидж;
- при невозможности вовлечения противоположной стороны в конфликтные действия;

- при дисбалансе сил, отсутствии паритета в ресурсах сталкивающихся сторон, что подвергает более слабую сторону повышенному риску или требует дополнительных издержек.

Метод «быстрого решения» применяется в случаях:

- дефицита времени для принятия решения и в связи со сложившимися обстоятельствами;
- изменения одной из сталкивающихся в конфликте сторон своей позиции под влиянием аргументации другой стороны или же в связи с получением новой информации;
- если обе конфликтующие стороны желают участвовать в поиске более лучших соглашений;
- если ситуация конфликта не является остро противостоящей интересам сторон и не требует тщательно выработанных и согласованных решений;
- понимания, что подобное «скорое» решение резко снижает издержки по сравнению с другими сценариями конфликта.

Метод «компромисса» является таким видом соглашения, в котором обе стороны занимают средние позиции в рамках имеющихся расхождений и поля проблем. Суть его - в управлении конфликтом посредством достижения соглашения в ходе непосредственных переговоров сторон. Метод используется в следующих случаях:

- если цели конфликта достаточно важны, но не стоят больших усилий;
- если комплекующие стороны с равными силами действуют во взаимоисключающих направлениях и имеют прямо противоположные цели;
- если имеется возможность достижения временных соглашений по комплексным проблемам;
- если имеются условия для достижения целесообразных решений в условиях дефицита времени;
- если имеется выход из конфликта в условиях, когда сотрудничество или соперничество не дают успеха;
- если обе сталкивающиеся стороны считают, что их цели могут быть лучше реализованы с помощью переговоров;
- если стороны имеют достаточно времени;
- если ресурсы ограничены.

Этот метод нецелесообразно применять в случаях:

- нереалистичности первично занятой позиции вследствие ее преувеличенности, раздутости;
- неэффективности компромисса и в случае оспаривания конфликтующими сторонами принятых обстоятельств.

В компромиссном решении нет победителя и нет проигравшего. Достоинствами этого метода разрешения конфликта являются:

- выявление спорных вопросов для обеих сторон;
- подчеркивание взаимных интересов;
- использование «объектного» критерия в ходе переговоров;
- ведение переговоров без оскорбления достоинства обеих сторон;
- разработка взаимовыгодных решений.

Метод «сотрудничества» - соперничающие стороны действуют в поиске наилучшего варианта решения конфликтной ситуации. Он применяется в следующих случаях:

- при необходимости выработки интегративного решения, когда проблемы обеих сторон очень важны;
- если одна из сторон нуждается в выяснении своих целей в данном конфликте;
- при необходимости выработки соглашения о решении проблем сторон на основе принципа консенсуса;

- если имеется достаточно времени для поиска альтернативы, удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Метод «силы» связан со стремлением оппонента навязать свое решение другой стороне. Зачастую более сильная сторона стремится заставить принять свою точку зрения любой ценой.

Этот метод применяется в следующих условиях:

- необходимо быстрое, решительное действие, возможно, при чрезвычайных обстоятельствах;
- вынужденное принятие непопулярных решений (снижение заработной платы, введение дисциплинарных ограничений и т.п.);
- наличие жизненно важной для организации ситуации и при осознании более сильной стороной своей правоты;
- необходимо принятие мер против социальных групп с деструктивным типом поведения.

Этот метод предполагает использование следующих приемов:

- навязывание стратегий, в выгодной сильной стороне;
- использование конкуренции;
- использование власти путем принуждения для получения однозначных результатов;
- требование подчинения.

При применении этого метода проигравшая сторона, не имея возможностей решить собственные проблемы, может прибегнуть к различным формам скрытой и открытой конфликтности.

Рекомендации по поведению в конфликтной ситуации

Неумение разрешить конфликтную ситуацию, понять ошибки и просчеты может стать причиной постоянной напряженности. Естественно, следует помнить - конфликт нужно понимать и уметь им управлять до того, как он станет настолько сильным, что приобретет деструктивные свойства. Основная причина конфликта в том, что люди зависят друг от друга, каждому из нас нужны сочувствие и понимание, расположение и поддержка другого, нужно, чтобы кто-то разделял наши убеждения. Конфликт - это сигнал того, что что-то произошло неладное в коммуникациях между людьми, либо появились какие-то существенные разногласия.

У многих людей нет специальных способностей управления конфликтом, но так как мы сталкиваемся с ними в той или иной степени каждый день, у нас у всех есть кое-какие навыки. Люди способны управлять конфликтами хорошо, но им нужны руководство и практика, они должны развивать, совершенствовать навыки поведения в конфликтной ситуации и управления конфликтом.

Основные рекомендации психопрофилактического поведения в конфликтной ситуации следующие.

1. Умение отличить главное от второстепенного. Казалось бы, чего проще, но жизнь показывает, что сделать это довольно сложно. Практически ничто кроме интуиции не может вам помочь. Но если регулярно анализировать ситуацию, мотивы своего поведения, если пытаться понять, что, действительно является «вопросом жизни и смерти», а что просто вашими амбициями, и научиться отбрасывать несущественное, вы сможете следовать следующему совету: «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». Умение отличить главное от второстепенного должно помочь вам найти правильную линию поведения в конфликтах.

2. Внутреннее спокойствие - это такой принцип отношения к жизни, который не исключает энергичности и активности человека. Наоборот, он позволяет стать еще более деятельным, чутко реагировать на малейшие оттенки событий и проблем, не теряя самообладания даже в критические моменты. Внутреннее спокойствие - это своего рода

защита от всех неприятных жизненных ситуаций. Именно внутреннее спокойствие позволяет человеку сохранить подобающую форму поведения.

3. Эмоциональная зрелость и устойчивость - это, по сути, возможность и готовность к достойным поступкам в любых жизненных ситуациях.

4. Знание меры воздействия на события - это способность остановить себя и не «давить» или, наоборот, ускорить событие для того, чтобы владеть ситуацией и уметь адекватно реагировать на нее.

5. Умение подходить к проблеме с различных точек зрения. Вполне понятно, что одно и то же событие можно оценить по-разному в зависимости от позиции. Например, если рассматривать конфликт с позиции своего «я» - будет одна оценка, а если попытаться посмотреть на эту же ситуацию с позиции своего «противника», возможно, все покажется иным. Поэтому важно уметь оценивать, сопоставлять, соединять разные позиции.

6. Готовность к любым неожиданностям, а также отсутствие (или сдерживание) предвзятых линий позволяют быстрее перестроиться, своевременно и адекватно отреагировать на изменение ситуации.

7. Восприятие действительности такой, какая она есть, а не такой, какой человеку хотелось бы видеть ее. Этот принцип тесно связан с предыдущим. Следование ему способствует сохранению психической устойчивости даже в тех случаях, когда все кажется лишенным внутренней логики и смысла.

8. Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации. Как правило, все «неразрешимые» ситуации неразрешимы только в каких-то изначально заданных рамках обстоятельств. Если осознать их лишь как частицу глобальных, мировых проблем, то это помогает найти выход из экстремальной ситуации. Безвыходных ситуаций не бывает.

9. Наблюдательность - важное качество, необходимое не только для оценки окружающих и их поступков. Многие ненужные реакции, эмоции и действия отпадут, если мы научимся беспристрастно наблюдать за собой. Если человек умеет объективно оценить свои желания, побуждения, мотивы как бы со стороны, ему гораздо легче управлять своим поведением, особенно в критических ситуациях.

10. Дальновидность - это способность не только понимать внутреннюю логику событий, но и видеть перспективу их развития. Знание того, «что к чему приведет» оберегает от ошибок и неправильной линии поведения, предотвращает формирование конфликтной ситуации.

11. Стремление понять других. Понять помыслы и поступки другого в одних случаях означает примирение с ними, в других - правильное определение своей линии поведения. Много недоразумений в жизни мы испытываем только потому, что не умеем или же не даем себе труда сознательно поставить себя на место других; способность понять (пусть даже не принимая) противоположную точку зрения помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации.

12. Умение извлекать опыт из всего происходящего, то есть «учиться на ошибках», причем не только на своих, умение учитывать причины прошлых ошибок и неудач помогают не совершать новых.

Юридический аспект обороны

Здесь мы рассмотрим вопрос необходимой обороны и крайней необходимости с точки зрения Уголовного Кодекса Российской Федерации (в дальнейшем УК РФ).Поскольку ситуации в которых гражданин считает (верно или не верно) себя вправе нанести вред, тяжкие телесные повреждения или применить оружие против другого лица возникают довольно часто в уголовной практике и зачастую носят спорный характер - очевидна важность регулирования способов и пределов обороны в праве. Для понимания важности этого вопроса достаточно отметить, что если суд признает человека оправданно находившимся в состоянии необходимой обороны – то он освобождается от уголовной ответственности, в противном случае он привлекается к ответственности на общих

основаниях. В подобных случаях зачастую довольно трудно провести грань между законным и незаконным.

Возможность граждан защищаться от опасных посягательств одно из важнейших прав гражданина, регламентируемых Основным законом государства - Конституцией Российской Федерации. Ст.45 Конституции РФ провозглашает, что каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами не запрещенными законом.

Каждый имеет право на защиту своих прав и законных интересов, прав и законных интересов другого лица, общества, государства от общественно опасного посягательства независимо от возможности избежать посягательства, либо обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Современный период отмечен разгулом преступности: бандитизм, разбои, посягательства на жизнь и здоровье людей, рэкет, терроризм приобрели характер национального бедствия. Государство пока лишь вырабатывает широкоовещательные программы борьбы с преступностью, принимает суровые законы против лиц совершивших преступления. Однако в некоторых случаях гражданам приходится рассчитывать только на себя, действовать в состоянии необходимой обороны.

Необходимая оборона как правовая категория. Признаки и основания необходимой обороны

Правомерной является защита личности, прав и законных интересов обороняющегося лица или общества и государства путем применения любого вреда посягающему, если нападение было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

В правовом отношении необходимая оборона не является преступным, поскольку при этом отсутствует общественная опасность и хотя формально действия обороняющегося, по внешним данным, подпадают под признаки предусмотренного уголовным законом деяния, на самом деле эти действия служат интересам общества, так как предотвращают и пресекают преступление.

Осуществление необходимой обороны - субъективное право гражданина, не являющегося его обязанностью, однако в определенных ситуациях оборона от покушения преступника является моральной обязанностью, общественным долгом гражданина.

На работниках же правоохранительных органов лежит не только моральная, но и правовая обязанностью обороняться от происходящего нападения; это является их служебным долгом.

Право на необходимую оборону работников милиции дополнительно закреплено в ст.15 «Закона о милиции». В законе подчеркнуто, что право на необходимую оборону принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам и органам власти. Служебная обязанность работников милиции - защита интересов граждан, общества и государства. К таким интересам, которые можно защищать путем причинения вреда посягающему, - относятся общественный порядок и общественная безопасность.

Следовательно необходимо обороняться от хулиганских действий, бандитизма, актов терроризма.

В государственных интересах находится защита государственной собственности, неприкосновенность границ, военная тайна. Здесь возможна оборона от хищений, незаконного перехода границы и др.

Условия правомочности акта необходимой обороны принято подразделять на относящиеся к посягательству и защите. Посягательство должно быть общественно опасным, наличным и действительным (реальным).

Защита или право на оборону имеет место в случае общественно опасного посягательства на правоохраняемые интересы. Чаще всего оборона необходима от преступного, уголовно наказуемого посягательства, или от общественно опасного,

воспринимаемого как преступное нападение. Поэтому необходима оборона от посягательства душевно больного или лица действующего под влиянием алкоголя или наркотических средств.

Превышение пределов необходимой обороны

Юристы определяя превышение пределов необходимой обороны часто руководствуются элементами оценочной категории. Однако и необходимая оборона и превышение ее – объективные категории. Их наличие не может зависеть от чьего бы то ни было усмотрения. Как объективные явления эти категории имеют собственные признаки, которые в ходе расследования подлежат установлению.

Признаков превышения пределов необходимой обороны несколько:

1. При превышении пределов необходимой обороны налицо явное несоответствие защиты характеру и опасности посягательства;
2. Когда нанесение нападавшему явно не нужного, чрезмерного, не вызываемого обстановкой тяжкого вреда - умышленно;
3. Превышение пределов необходимой обороны имеет место прежде всего в случаях явного, резкого несоответствия между угрожаемым вредом и вредом, причиняемым обороной;
4. Несоответствие между способами и средствами защиты, с одной стороны, и способами и средствами посягательства с другой;
5. Несоответствие между интенсивностью защиты и интенсивностью нападения.

Все эти признаки превышения пределов необходимой обороны можно проиллюстрировать на примере охраны огородов, дачных участков, зернохранилищ; когда отдельные ретивые охранники начали применять огнестрельное оружие против воров. Нередки случаи убийства. Налицо явное превышение пределов необходимой обороны.

Можно согласиться с мнением юристов в пользу вынужденного вооружения граждан, но безусловно этот вопрос чреват многими проблемами и прежде всего новым витком преступности. Борьба с преступностью - государственная задача и государство должно взять своих граждан под централизованную защиту. Правда, в какой-то мере оружие самозащиты на мой взгляд имеет право на существование.

В США например разработана и применяется высокоэффективное портативное, электрошоковое устройство «Air taser», которое выстреливает двумя электродами на расстояние до пяти метров и полностью обезвреживает на несколько минут даже самого агрессивного нападающего. При этом вместе с электродами одновременно выстреливается большое количество маленьких бумажных номеров – ярлычков, позволяющих полиции идентифицировать оружие из которого произведен выстрел.

В нашей стране специальный пистолет Кочкина, стреляющий металлическими пулями, образуя неглубокий раневой канал, в котором находится пуля-свидетель, позволяющая произвести идентификацию оружия.

Необходимо также и дальнейшее совершенствование формулировок закона о необходимой обороне: четкие указания признаков самой ситуации необходимой обороны, а также признаки, характеризующие правомерность защиты, основным из которых является соразмерность средств и способов защиты и нападения. Понятие необходимой обороны должно быть так сформулировано в законе, чтобы оно создавало необходимые гарантии его применения.

В нелегких условиях современности было бы весьма полезным активизировать поступательную деятельность милиции и других государственных органов, организации и самих граждан. Ведь включение в Конституцию РФ прав гражданина на необходимую оборону от общественно опасных посягательств явилось логическим следствием линии на расширение демократии.

Если у вас есть какие-то средства самообороны: газовый баллончик, удар, газовый или травматический пистолет - не стоит ими пугать. Оружие самообороны должно

применяться неожиданно. В таком случае и слезоточивые ирританты действуют быстрее и травматическое оружие имеет больший шоковый результат.

Газовый баллончик наиболее эффективен на дистанции 20-100 см, при этом надо целиться в переносицу, в таком случае струя накроет глаза и часть попадет на нос-рот, через некоторое время нападавшему станет трудно дышать. Только при неожиданном применении газового баллончика вы попадете в открытые глаза, а значит состав подействует без задержки. Применять ГБ лучше с вытянутой руки, тогда струя вас не зацепит.

Удар - эффективная дистанция от одного до двух метров. У удара не такая широкая и мощная струя как у аэрозольного газового баллончика, поэтому попасть сложнее. Рекомендую потренироваться перед тем, как взять УДАР на боевое дежурство.

Газовые пистолеты - облака газа может снести ветер, не стоит применять дальше метра от ствола, либо можете вместе с выстрелами сокращать дистанцию. В таком случае каждый новый выстрел будет сносить старое облако и вас не зацепит.

Резинострелы и электрошоки вообще не рекомендую к покупке, лучше взять осу.

Бесствольное оружие (выбираем ОСУ, но не стражника) также не стоит использовать в качестве пугача, достали - незамедлительно нажимайте на курок. Желательно, чтобы дистанция была не более 2 метров. Никаких предупредительных выстрелов - потратите ценный патрон.

После применения оружия самообороны не стоит разглядывать нападавшего - либо СРАЗУ убегайте, либо СРАЗУ дорабатываете ногами.

Лекция. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях

План:

1. Потенциально опасные ситуации.
2. Как избежать нападения в доме, лифте, подъезде, на улице, в автомобиле и общественных местах.
3. Классификация нападающих (агрессора). Психология агрессора и жертвы

Да, несомненно - опасность подвергнуться нападению существует всегда и везде. В мегаполисе можно быть ограбленным малолетними наркоманами или оказаться в захваченном террористами здании, нарваться на допившегося до видений соседа с топором или встретиться с сексуальным маньяком.

Давайте рассмотрим два вопроса: какова на самом деле вероятность подвергнуться серьезному нападению и насколько эффективным может оказаться противодействие? Как вести себя в ситуации уличного нападения

Грамотно обороняться сможет только тот человек, который способен быстро адаптироваться к ситуации. Знать приемы рукопашного боя - это еще не все. Во время сватки возникает множество самых разных ситуаций, в которых варьирование изученными приемами может принести пользу. Невозможно раз и навсегда построить применяемые приемы в какой-то очередности, всякий раз необходимо заново приспосабливаться к ситуации и условиям схватки.

Но даже если вы отлично подготовлены и можете в любой момент дать отпор нападающему, все же попытайтесь разрешить конфликт мирным путем. Помните, что лучшая схватка та, которая не состоялась. Отличное владение приемами самообороны не должно быть вашим оружием в борьбе против слабых. Если вы сильнее, то вы должны быть более уступчивым и более терпеливым, должны избегать ненужных травм. Может быть, вы вашими советами или просьбами отговорите злоумышленника совершать какие-то противоправные действия в отношении вас. Психологи, которые изучали проблему преступности, говорят, что совершению противоправного действия предшествует несколько этапов. Сначала у человека возникает какая-то потребность. Затем потенциальный преступник начинает обдумывать, как ее удовлетворить. Потом следуют

сами противоправные действия. Поэтому, если вы видите, что кто-то начинает вести себя неподобающе, следует: во-первых, подготовиться к самообороне, а во-вторых, попытаться сначала урезонить преступника словами. Но когда он не реагирует на слова и нападает на вас или другого человека, тут уж придется решительно пресечь противоправные действия злоумышленника.

Все люди отличны друг от друга по своим физическим данным, волевым качествам и владению навыками рукопашного боя. Это в полной мере относится к тем, кто нападает на вас. Если злоумышленник выше вас ростом, то руки и ноги у него, как правило, длиннее. Когда преступник невысок, то часто он компенсирует этот недостаток большой подвижностью. Молодые люди всегда более активны, чем пожилые, и чаще предпочитают наносить удары ногами. Наоборот, люди старшего возраста чаще дерутся кулаками, да и действия их более решительны и мощны. От того, с каким противником вам приходится бороться, часто зависит и исход схватки. Но в любом случае следует использовать все благоприятные возможности и, применяя приемы самообороны, действовать смело и решительно.

Если на вас напал злоумышленник, который явно превосходит вас по физическим данным (выше вас ростом и сильнее), то вам нужно усилить свою защиту. Обычно более длинные руки и ноги дают ему преимущество в расстоянии и силе. Чтобы победить, вам придется быть максимально подвижным и чаще менять положение. Следует мгновенно продумать тактику боя и наметить для себя момент, когда можно будет перейти в контрнаступление. Нужно как можно скорее перейти к ближнему бою и нанести серию атакующих ударов. Здесь вашим союзником будет только скорость. Если приблизиться к противнику внезапно и атаковать его молниеносно, противник растеряется, а это первый шаг к победе. Нужно внимательно следить за схваткой, и как только противник откроет уязвимое место, метко нанести ему удар. Если противник ниже вас ростом, но намного подвижнее, вам следует, прежде всего, постараться держать его на расстоянии и, все время сохраняя оборонительную стойку, не давать ему возможность вступить в ближний бой. Обманные движения помогут ввести противника в заблуждение и не позволят ему атаковать. Но как только положение вашего противника станет неблагоприятным, тут же наносите ему решающий удар.

Если противник яростно набросился на вас и атакует, вашей тактикой должно быть уклонение от ударов и оборонительные атаки. Оборонительная стойка в данном случае обязательна, кроме того, не забывайте постоянно ставить блоки, чтобы удары противника не достигли своей цели. Если противник атакует руками, то выберите благоприятный момент и нанесите ему удар ногой. И наоборот, если нападающий предпочитает наносить удары ногами, лучше всего ударить его кулаком. Нельзя действовать напролом, нужно выждать и, уловив благоприятный момент, стремительно провести контратаку.

В схватке вы должны использовать все возможности, чтобы как можно быстрее нейтрализовать противника. Бывает, что преступник недооценивает свою жертву, не представляя, что она способна оказать серьезное сопротивление. В этом случае тактику боя следует строить именно на его неготовности к отпору. Если преступник вооружен, намного сильнее вас и тому же угрожает, не ждите, пока он перейдет от угроз к действию, а атакуйте первым.

Когда же на вас напал человек хладнокровный, и к тому же сознающий свое превосходство, притворитесь испуганной и неуклюжей. Это позволит противнику утратить бдительность и стать менее осторожным. Улучив такой момент, стремительно атакуйте его, направляя удары по болевым точкам. Но и сами не совершайте такой ошибки. Даже если нападающий на вас человек выглядит слабым и неловким, это не значит, что он таков на самом деле. В этом случае также демонстративно приготовьтесь к обороне, а если он все же рискнул на вас напасть, перейдите к решительным действиям.

Если на вас нападают сразу несколько человек, то и в этой ситуации не теряйте присутствие духа. Следует воспользоваться всеми преимуществами места, где ведется

схватка, а также не упускать из виду слабости противника. Прежде всего, займите, если это возможно, более высокую точку, с которой легче атаковать, или выберите на широкое открытое пространство, где можно отступить или уклониться. Избегайте мест, где противники могут зажать вас в угол. Если они приближаются к вам со всех сторон, необходимо как можно скорее вырваться из окружения. Избегайте вступать в схватку сразу со всеми преступниками, гораздо лучше выводить их из строя по одному. Не следует в такой ситуации проявлять излишнее геройство.

Если вы чувствуете, что можете победить – наступайте без промедления. Когда же ситуация неблагоприятна, лучше поскорее найти способ ретироваться. Если вы видите, что справиться с противником вы не в состоянии, используйте главное бойцовское правило: из тридцати шести способов справиться с противником первый способ – убежать. Таким образом вы сохраните себе жизнь, в все приемы самообороны направлены именно на это.

Напоследок разрешите напомнить вам известную истину: «Нет мастерства, которым было бы невозможно овладеть и первой ступенью к этому является ваше желание».

К сожалению, неприятные столкновения происходят даже с теми, кто всеми силами хотел бы их избежать.

Мы уже говорили, что наилучшим средством обезопасить себя будет правильный образ жизни. Впрочем, все мы вынуждены время от времени вылезать за пределы дома – и, следовательно, подвергаться некоему риску. А значит, неплохо бы уметь не допускать опасных ситуаций или хотя бы успешно разрешать их, не вступая в физическую конфронтацию.

Перечислим возможные намерения нападающих:

- а) убийство;
- б) ограбление;
- в) демонстрация собственного превосходства, унижение жертвы.

Разумеется, возможны и иные причины – месть, например, однако встречаются они куда реже. Да и объект мести чаще всего предполагает о возможности подобной акции, а значит, имеет возможность принять меры защиты. Почему он чаще всего этого не делает – другой вопрос.

Кроме того, в последнее время участились ЧП с участием разнообразных «ультра»: скинхедов, националистов и пр. Да, это отдельная категория случаев, однако и их можно отнести к третьему пункту, когда задача нападающих – убить либо унижить жертву, то есть – доказать собственное превосходство. Проблема здесь в том, что нападают данные персонажи чаще всего группой, и нападают именно для избиения или убийства. И единственный возможный совет здесь: либо бежать, либо класть подонков сразу – и, опять же, бежать.

Впрочем, основная тема – избегание опасных ситуаций. Очевидно, что большинство нападений происходит в «специально отведенных и приспособленных для этого» местах. Следовательно, разумно будет соблюдать осторожность, передвигаясь в одиночку по подобным участкам местности: безлюдным, темным местам, районам с неблагоприятной криминогенной обстановкой. Нелишним будет обзавестись каким-либо средством самообороны, хотя бы пресловутым газовым баллончиком. Кроме того, и притом в первую очередь, необходимо соблюдать элементарную осторожность: например, отслеживать в своем окружении подозрительно выглядящих индивидов, агрессивно ведущие себя компании и т. д. Принцип действий здесь прост: показались человек, место, ситуация подозрительными – обойдите. Идя в одиночку по безлюдным местам, особенно вечером, неплохо иметь в руке мобильный телефон с заранее набранным номером кого-либо из близких, по возможности – живущего неподалеку. Это позволяет оперативно известить о потенциальном нападении, возможно, вызвать милицию. К тому же сам факт

того, что Вы на связи с кем-то, может заставить потенциальных нападающих отказаться от своих намерений.

Как же вести себя, если встреча с потенциальными агрессорами все же состоялась? Прежде всего, необходимо правильно оценить психологическое состояние угрожающего Вам человека, его мотивы и намерения. К сожалению, единого рецепта здесь не существует. В одном случае лучше демонстрировать спокойную уверенность в себе (впрочем, это необходимо в любой подобной ситуации), в другом – агрессивность и готовность (а то и намерение) «порвать всех», в третьем – готовность выполнить требования нападающего. К сожалению, единого рецепта здесь не существует – все зависит от конкретной, сложившейся ситуации. Впрочем, один фактор является совершенно необходимым при любом раскладе – это все те же спокойствие и уверенность в себе.

Итак, прежде всего, необходимо правильно оценивать состояние и намерения угрожающего Вам человека, что позволит Вам выбрать оптимальную стратегию поведения. Нападение может иметь практическую цель – например, ограбление, либо быть направлено на физическое или моральное унижение жертвы. Впрочем, в любом случае, нападающий ищет более слабого, чем он сам, самоутверждаясь за его счет. Следовательно, продемонстрировав нападающему собственную слабость, страх или неуверенность, Вы лишь поддержите его видение ситуации: он – хищник, Вы – жертва, и тогда избежать нападения не удастся. В то же время вряд ли стоит явно воздействовать на его слабости – стремясь компенсировать растущее чувство неполноценности, противник может выдать еще большую агрессию. Наверное, не существует универсального рецепта оптимального поведения – то, что одного спровоцирует на более активные действия, другого заставит бежать. Однако ясно, что нападающий должен видеть перед собой спокойного, уверенного в собственных силах человека, который не желает столкновения, но и уклоняться от него не станет.

Если цель нападающего – ограбление, то, возможно, проще будет отдать требуемое. Особенно это касается тех случаев, когда грабитель вооружен. Это – тоже самозащита, защита себя от последствий собственных непродуманных действий. Можно, конечно, оценить противника внешне и, прикинув шансы, атаковать – но проблема в том, что по внешнему виду далеко не всегда можно определить истинные способности оппонента. Сделать это по повадкам и манере двигаться проще, но и здесь достаточно легко ошибиться. Поэтому мы и рекомендуем оказывать сопротивление именно в тех случаях, когда существует реальная угроза причинения физического вреда. Здесь уже не стоит дожидаться активных действий со стороны противника, при реальной угрозе атакуйте первыми.

Но случается и иное. Все мы знаем массу примеров нападений именно с целью избиения – и неважно, происходит ли это на кухне, в кругу семьи, или на ночной улице. Что же отличает психологические особенности нападающих? Считается, что подобная агрессивность призвана компенсировать собственную слабость, то есть, фактически, самоутвердиться за счет жертвы. Следовательно, поведение нападающего зависит как от его внутреннего настроения, так и от того, каким он видит потенциальный объект нападения. И если на Вас не напали сразу, если вступили в разговор (сколь бы угрожающе агрессор себя ни вел) – значит, на нападение противник еще не решился. А, следовательно, в Ваших силах сделать так, нападающий оценил баланс сил не в свою пользу.

В случае, когда нападающий один, необходимо учитывать наличие и степень алкогольного опьянения. Велика вероятность того, что драки с пьяным одиночкой удастся избежать, словесно «убедив» его не делать этого. Правильно выстроив разговор, вполне реально успокоить подвыпившего агрессора. Совершенно иное дело – трезвый подонок, твердо вознамерившийся продемонстрировать собственную крутость за счет окружающих. Но и здесь многое в Ваших силах. В конце концов, если агрессор способен совершить насилие, «угрожая словами», кто мешает так же, вербально (словами), отразить

агрессию? Здесь все зависит от Вашей находчивости, и, снова повторимся, уверенности и естественности поведения.

Однако все это касается, в основном, столкновения один на один. При встрече с агрессивно настроенной группой, избежать нападения при помощи вербального воздействия значительно сложнее. И даже если агрессором является один из группы, все равно он поддерживается остальными членами компании. Во-первых, отступив, он продемонстрирует собственную слабость перед членами своей группы, значимыми для него людьми. Во-вторых, группа, скорее всего, поддержит «своего» в случае неудачи, а значит – столкновения не избежать, даже если удастся поставить на место непосредственного агрессора. В-третьих, группа вообще более агрессивна, чем каждый ее участник по отдельности. Ведь в группе мы чувствуем себя сильнее и увереннее, к тому же ответственность за совершенное как бы делится на всех, каждый отдельный «член команды», вроде бы, ничего не решает. И все же, противостоять группе можно и нужно. Ведь, как ни цинично это звучит, если уж компания вырождков решила за Вас взяться – они, скорее всего, доведут дело до конца. И обычные возражения типа: «если их разозлить, могут и убить», здесь не убедительны. А кто сказал, что не могут убить и несопротивляющуюся жертву? Известны и подобные случаи. А разве сопротивлялась не так давно зарезанная скинами девочка? Вряд ли она, по малолетству, могла так уж сильно обидеть подонков. В то же время сопротивление дает-таки некоторые шансы, и шансы эти не столь уж призрачны.

Надеемся, из сказанного выше понятно, что ни в коем случае нельзя показывать нападающему собственную слабость, неуверенность или страх. Ведь таким образом мы, фактически, поддерживаем представление агрессора о распределенных им ролях: он – хищник, Вы – жертва. Естественно, избежать нападения в таком случае не удастся. С другой стороны, не стоит пытаться давить на его слабости агрессора, напоминать о них, пытаться сыграть на неких его комплексах. Наверное, в некоторых случаях такая тактика сработает, но успешные действия в этом направлении требуют умения и прекрасного чутья. Скорее же всего, агрессия возрастет, дабы компенсировать возросшее ощущение слабости. Кстати, когда нападения, кажется, уже удалось избежать, не спешите расслабляться. Помните, что агрессор вполне способен атаковать, когда вы будете удаляться, будучи уверенными в своей безопасности. Будьте предельно внимательны и бдительны, сколь бы безопасным не казался Вам в данный момент противник – помните, он только что намеревался напасть на Вас. Кстати, то же касается и противника, нейтрализованного в бою – помните, нельзя чувствовать себя в безопасности, пока Ваш оппонент физически не лишен возможности причинить Вам вред. Авторы отнюдь не призывают калечить поверженного противника (хотя и этот вариант на практике не столь уж плох). Просто не расслабляйтесь, пока не окажетесь вне опасной зоны и будьте готовы к тому, что в любой момент возможно повторное нападение.

Итак, первое правило: учиться сохранять спокойствие. Помните: Ваши спокойствие и уверенность в себе ощущаются потенциальными нападающими, ищущими, прежде всего, слабую жертву. Кроме того, внутреннее спокойствие дает возможность трезво мыслить, что чрезвычайно важно в экстремальной ситуации. Мы не утверждаем, что это внутреннее спокойствие дается просто. Ведь и появляется оно не само по себе, а, как правило, является следствием уверенности в собственных силах. Ведь, согласно отведенной ей роли, жертва должна испытывать страх. Если же этого не происходит, заранее расписанный сценарий начинает нарушаться. С другой стороны, не стоит сразу же бросаться в бой, калеча потенциальных нападающих всеми доступными способами. Конечно, мы утрируем ситуацию, но зачастую люди, подвергнувшиеся уличному «наезду», начинают вести себя чрезмерно агрессивно, что лишь повышает вероятность нападения. Вспомните: агрессивность призвана компенсировать ощущение собственной слабости. Скорее всего, нападающий почувствует, вызвана ли агрессивная реакция потенциальной жертвы ее силой или слабостью и сделает соответствующие выводы.

То есть агрессивная реакция должна подкрепляться реальной уверенностью в себе, в своей способности тем или иным образом дать противнику отпор.

Итак, предположим, Вы стали объектом повышенного внимания асоциальных элементов. Первое и обязательное условие – сохранение спокойствия и самообладания.

Как же удержаться на тонкой грани, балансируя между риском показать собственную слабость и опасностью увеличить степень агрессии нападающего; с одной стороны – не проявить слабости, с другой – не спровоцировать нападение чрезмерно «уверенным» поведением? Однозначного совета здесь, к сожалению, не существует. Многое зависит от конкретных обстоятельств, личностных особенностей нападающего, окружающей обстановки и пр. Однако кое-какие рекомендации все же можно дать.

Одним из сильнейших раздражителей является взгляд. Как известно, при общении взгляд несет массу информации, и недаром ему уделяют столько внимания в боевых искусствах.

Например, опущенные глаза, избегание визуального контакта вполне может быть расценено, как признак страха. В то же время, чрезмерно прямой взгляд, и особенно взгляд в глаза, может восприниматься, как вызов. «Средним» здесь, возможно, будет спокойный взгляд как бы сквозь противника. Естественно, глаза не должны бегать, ища, на чем сосредоточиться. Не стоит фиксировать взглядом какую-то определенную часть тела оппонента – таким образом мы привязываемся к ней, упуская остальное. А ведь Вам нужно быть готовыми к внезапной атаке. При взгляде сквозь противника окружающее пространство фиксируется, в основном, боковым зрением, что дает возможность реагировать на возникающую угрозу более спонтанно. Спокойный взгляд не должен отражать, что происходит нечто из ряда вон выходящее. Вы как бы даете сигнал: «Все нормально. Это обычная ситуация и все под контролем».

Далее – нежелательно вступать в разговор с потенциальным противником. Если удастся – пройдите мимо, не останавливаясь, но и ни в коем случае не ускоряя шага. Если уйти от столкновения не удалось, учитывайте, что возможные вопросы задаются отнюдь не для того, чтобы получить на них ответы. Отвечая, Вы лишь глубже втягиваетесь во взаимодействие с агрессором, следуя намеченному им сценарию. Но этот сценарий предполагает, что Вы проиграете! Следовательно, его нужно нарушить, сломать. Кажущиеся дурацкими вопросы имеют целью заставить Вас искать несуществующий ответ, выкручиваться? Постарайтесь перевернуть ситуацию, поставьте агрессора в положение, когда искать выход придется ему.

Например, на классическую «просьбу» закурить можно, вынув изо рта сигарету и, взглянув на вопрошающего, ответить: «не курю», затянуться и спокойно проследовать дальше.

Еще один случай: на вопрос «эй, парень, деньги есть?» прохожий, не останавливаясь, вынул из кармана купюру, показал и проследовал дальше. Интересно, что никаких эксцессов за такой наглостью ни в том, ни в другом случае не последовало.

Приведенные случаи иллюстрируют срыв сценария. Потенциальная жертва ведет себя нестандартно, не поддерживая предлагаемого ей сценария. Ее модель поведения не соответствует тому, как должна вести себя «жертва», а у оппонента в приведенных случаях уже не оставалось времени на то, чтобы сориентироваться в нестандартной для него ситуации.

Вступая в разговор, в нем легко «увязнуть». Собственно, для этого вас в разговор и втягивают. Сам же разговор нацелен на то, чтобы перейти от него непосредственно к физическому воздействию. Вполне естественно, что на задаваемые вопросы обычно трудно ответить адекватно – да они и не требуют ответа. Цель их – втянуть предполагаемую жертву в диалог, а возможно – сделать ответственным за инцидент. И если уж пришлось вступить в «беседу», нужно попытаться разрешить ее к собственной выгоде.

Вот только тон должен быть соответствующим, и ни в коем случае не робким и извиняющимся. Еще раз повторим: нельзя демонстрировать нападающему слабость!

Соответственно, нельзя оправдываться перед агрессорами. Оправдываясь, Вы заведомо ставите себя в проигрышную позицию: оправдываешься – значит, неправ! К тому же вспомните – выше говорилось о нежелательности вступления в разговор вообще. Требовательный тон агрессора провоцирует потенциальную жертву на ответ, а там – пошло-поехало. Стандартная реакция на стандартный стимул «запускает» стандартную же схему взаимодействия, ведущую к вполне предсказуемому результату: нападению. Ваша же задача как раз и состоит в том, чтобы с самого начала нарушить сценарий, в котором Вам отведена неприглядная роль жертвы.

Не стоит позволять агрессору командовать. «Подойди сюда!», «А ну, что там у тебя?», «Пойдем, выйдем» и т.д. Подчиняясь, даже в малом, Вы признаете за нападающим право приказывать, то есть фактически ставите его выше и сильнее себя. Естественно, на фразу типа «А ну, пошел отсюда!», вероятно, как раз стоит «пойти» – если, конечно, Вы заинтересованы в том, чтобы как можно скорее покинуть опасное место. Помните: ваша первостепенная задача – избежать нападения, именно этим и должны определяться все Ваши действия.

Один из выводов, которые можно сделать из вышесказанного – для собственной безопасности учитеесь не реагировать на оскорбления. Причем лучше всего не просто сдерживать гнев, а попросту не воспринимать «наезды», как что-то значимое. Самое интересное, что это действительно так: слова – это всего лишь слова, и не более того. Что бы ни утверждала народная мудрость – словом нельзя ранить. И острая эмоциональная реакция – обида, злость, гнев с сопутствующим желанием покуситься за обиду – определяется именно Вашими внутренними установками. Это Ваши реакции, и в Ваших же силах изменить их. Помните: оскорбления имеют вполне определенную цель – спровоцировать драку. Конечно, если Вы сами не против подобного развлечения, и только и ждете повода – тогда другое дело. В противном случае Ваш ответ даст подобный повод агрессорам. Давайте исходить из двух предпосылок:

- человек, старающийся задеть других, ищет повода для драки;
- если нападение начинается с вербальной агрессии, «наезда» – значит, противник по тем или иным причинам не вполне решился на нападение. В противном случае физическое нападение не требовало бы прелюдии.

Отсюда следует, что объекту повышенного внимания асоциальных элементов, желающему избежать более тесного знакомства с ними, следует:

- не провоцировать агрессора, по возможности не давать ему формальных поводов для нападения – в частности, не проявлять встречной агрессивности;
- не показывать противнику, что Вы ощущаете себя слабее него. Как знать – возможно, его сдерживает недостаточная уверенность в своих силах, и он оценивает силы потенциальной жертвы;
- показать нападающим, что Вы не стоите того, чтобы с Вами связываться. Здесь возможны два крайних варианта – либо жертва выглядит настолько жалкой, что ее попросту не тронут, либо агрессоры чувствуют, что нападение обойдется им слишком дорого.

При столкновении с агрессивно настроенной группой шансы разрулить ситуацию мирным путем значительно уменьшаются. Однако, как мы уже говорили, не стоит покорно подставяться. Конечно, вероятность того, что нападающие навешают несколько плухов и успокоятся, существует, однако вполне возможно и иное развитие: избивание жертвы до победного конца. Естественно, до конца избиваемого. Да, конечно, наилучшим выходом будет максимально быстро покинуть опасное место – то есть, попросту, «сделать ноги». Проблема в том, что такой возможности может и не быть. Пути отступления могут перекрыть, да и не все столкновения происходят на открытой местности, а из той же квартиры так быстро не убежать. И мы возвращаемся к тому, что нападение

начинается отнюдь не с первым ударом, а в тот момент, когда на Вас наехали. То есть, если переход к физическому контакту с оппонентом кажется Вам неизбежным, имеет смысл начинать бой первым. Особенно это актуально при столкновении с группой. Противодействие группе нападающих – дело сложное, требующее выучки и тренированности. Превентивная же атака значительно повышает Ваши шансы на выживание – в особенности, если противники вооружены.

В бою против группы можно выделить две тактических схемы: бой на уничтожение и бой на прорыв. Как следует из названия, бой на уничтожение предполагает (в случае самообороны), как минимум, лишение оппонентов возможности вести бой. При работе на прорыв же главное – суметь прорваться, убежать. Второй вариант более соответствует задачам самообороны, хотя может возникнуть и необходимость в бое на уничтожение. Например, задержать нападающих, давая возможность спастись своему близкому. Такие случаи отнюдь не редки, классический случай – нападение на парочку. Авторы считают, что лучшее, что в таких случаях может сделать женщина – как можно быстрее бежать и, по возможности, обратиться за помощью. Милые дамы, оставшись на месте столкновения, Вы можете сделать бессмысленной возможную жертву. Если подонкам посчастливится справиться с женщиной, весьма вероятно, что на его спутнице оторвутся по полной. Конечно, идеальным вариантом будет бой в паре – к сожалению, не столь многие женщины реально способны оказать своему спутнику подобную поддержку. Так что просто не мешайте, а помощь окажут другие. Которых Вы же и позовете.

Один из самых важных моментов в бою с группой – не дать себя окружить, иначе Вам придется работать с несколькими противниками одновременно. Двигайтесь! Старайтесь перемещаться так, чтобы в каждый момент времени Вам противостоял только один нападающий. Смещайтесь к краю группы, растягивайте ее. Если есть возможность – рваните в сторону, после короткой пробежки развернитесь и атакуйте ближайшего преследователя. Только не завязывайтесь с ним надолго, ведь и остальные совсем рядом! Можно (и нужно) закрываться одним противником от других, уже отключенного человека можно толкнуть на других нападающих и т.д. И не пытайтесь обороняться, это бессмысленно. Атакуйте! И не пугайте, не запутывайте противника финтами. Наносите короткие жесткие удары, желательно, по уязвимым зонам: в голову (при возможности – в глаза), горло, пах, голень. Если удастся, желательно вывести из строя лидера. При этом не следует забывать о возможности психологического воздействия на нападающих. Возможно, жестокая расправа с товарищем шокирует остальных нападающих и, не исключено, что заставит их отказаться от боя. Но подобная расправа должна быть действительно жестокой и, кроме того, наглядной. Конечно, хорошо, если от незаметного тычка Ваш противник рухнет без движения. Однако будет гораздо доходчивее, если рухнет он с разорванным лицом, выбитыми глазами и фонтаном крови, да, к тому же, вопя от боли. Довольно велика вероятность того, что подобный эффект деморализует оставшихся членов группы настолько, что продолжать знакомство с Вами они не захотят.

Второй вариант – бой на прорыв, задача которого следует из названия: обеспечение возможности бегства. Для прорыва можно (если это удобно, исходя из конкретной ситуации) выбрать наиболее слабого члена группы. Но прорываться нужно, опять же, любой ценой. Если противник испугается и отшатнется – тем лучше для Вас, да и для него тоже. Если же нет – времени на то, чтобы убрать его со своего пути, у Вас совсем немного. А, следовательно, Ваш боевой потенциал придется задействовать с максимальной эффективностью. Можете вырубить или отшвырнуть – действуйте. Не уверены – используйте оружие, атакуйте глаза, горло и пах. Важно, чтобы противник не смог Вас задержать, а каким способом Вы этого добьетесь, в данном случае неважно. И бегите, бегите. Если нападающие пытаются преследовать Вас – можно, внезапно развернувшись, атаковать первого из растянувшейся группы – естественно, это делается, если этот бедолага уже почти настиг Вас, оторвавшись от остальных. И снова – не вязните! Нанесли один-два удара, снова рванули. И присматривайтесь к окружающей

местности. Вас должны интересовать две вещи: возможность вооружиться и позвать на помощь. Вооружиться можно практически всем, что попадется по дороге: палкой, камнем, в крайнем случае – горстью песка, который можно бросить в глаза следующему преследователю. Не пытайтесь выломать дырн из забора и т.п., только потеряете время, вооружайтесь прямо на бегу. (Кстати, не помешает включить в разминку такое упражнение, как подбор на бегу лежащего предмета.) И параллельно ищите возможности позвать на помощь.

Например, можно камнем разбить чье-нибудь окно или витрину – лучше не одну. В крайнем случае, попадете в милицию, но в такой ситуации это гораздо меньшее зло, нежели бой с группой взбешенных подонков. В охраняемое здание можно попытаться вломиться через ту витрину или стеклянные двери – повторяем, встреча с охраной для Вас предпочтительнее боя. А вот забегать в подъезды не всегда стоит. Подъезд может легко превратиться в ловушку, и не факт, что его жители придут на помощь. Милицию-то они вызвать могут, вот только к ее приезду, не исключено, будет уже поздно.

Если на улице прорыв вполне возможен, а потому предпочтителен со всех точек зрения, то столь же быстро покинуть помещение, возможно, и не удастся. В то же время большое число нападений совершается именно в квартирах – начиная с пьяных разборок и заканчивая целенаправленным, спланированным преступлением. И если при случайно вспыхнувшей ссоре шансы на улаживание конфликта мирным путем достаточно велики, то преднамеренное нападение может закончиться печально. А значит, не исключена возможность того, что Вам придется вести бой «до победного конца».

Однако лучшим средством, как обычно, будут осторожность и благоразумие. Повторим: в приличной и хорошо знакомой компании шансы получить удар ножом из-за неподделенной бутылки весьма невелики, как и вероятность быть ограбленным и убитым, дабы не оставлять свидетелей. И названный метод самозащиты, на самом деле, является наиболее надежным из всех.

Кстати, хотелось бы коснуться еще одного аспекта самозащиты. Мы говорили, что освоение рукопашного боя, естественно, требует систематических тренировок и поддержания хотя бы минимальной физической формы, а также бдительности – ведь даже умение мастерски вести бой вряд ли поможет, если бойца застанут врасплох. Но то же самое касается и применения иных разнообразных средств самозащиты – например, оружия (газового, холодного, или огнестрельного), электрошокеров и пр. Очень часто люди, приобретая какое-либо оружие самозащиты, имеют весьма смутное представление о том, как они намереваются, случись что, его использовать. А ведь этот момент не просто важен – он принципиален. Кроме того, неплохо было бы знать как сильные, так и слабые стороны собственного оружия. Те же пресловутые газовые баллончики действуют далеко не на всех, а, применив его на ветру или в небольшом замкнутом помещении, можно добиться совершенно незапланированного эффекта. А можно ли полагаться на оружие, далеко не всегда применимое? Вероятно, можно – но, хорошо представляя себе, что Вы станете делать в тех самых ситуациях, когда использование имеющегося средства самообороны невозможно. Кстати, то же касается и оружия огнестрельного. Неплохо, конечно, иметь его – сам факт наличия оружия частенько делает человека увереннее, наполняя его чувством собственной силы и достоинства. Вот только хранимое в сейфе, оружие может и не помочь, если квартира или офис подверглись нападению преступников. И еще один немаловажный вопрос: готовы ли Вы использовать имеющееся средство поражения? В статье, посвященной ножевому бою, мы говорили, что нож в руках защищающегося вполне способен подтолкнуть нападающих к гораздо более решительным и жестоким действиям, нежели те, что были ими запланированы. Что уж говорить о пистолете? И не стоит всерьез полагаться на то, что сам вид оружия заставит нападающих одуматься. Может, конечно, но рассчитывать на это всерьез равносильно самоубийству. Логика здесь простая: если оружие не пущено в ход сразу же – значит, его владелец, вероятно, и не намерен его использовать. И здесь уже все зависит

от нападающего. Что же можно сделать? Вероятно, самое простое решение – сразу же убедить противника, что Вы вполне способны воспользоваться имеющимся оружием. Как убедить? Естественно, единственным способом: пустив его в ход. Мы не призываем убивать оппонента – однако и ранение, даже вполне безопасное для жизни, вполне способно лишить его возможности причинить Вам вред. Да и психологический эффект не стоит недооценивать: связываться с человеком, способным спокойно воспользоваться оружием, себе дороже.

Какие можно сделать выводы? Оружие, если уж Вы его имеете, должно быть легко доступно и готово к использованию в потенциально опасной ситуации. Не лишним будет потренироваться в извлечении средства самообороны – и совершенно напрасно большинство наших сограждан пренебрегают данным аспектом использования оружия самообороны. А ведь именно с извлечения оружия все и начинается. Известно, что многие женщины носят газовые баллончики в сумочках.

Не кажется ли Вам такой вариант развития событий весьма и весьма вероятным? А ведь чтобы избежать его, нужно всего лишь проявить некоторое здравомыслие и рассудить, возможно ли будет, случись что, быстро воспользоваться имеющимся оружием.

К тому же неплохо было бы подготовиться и на тот случай, если Вы не сможете воспользоваться оружием либо оно окажется неэффективным. То же газовое оружие, если уж оно пущено в ход, неплохо бы подкрепить физическим воздействием – например, ударом в пах. И бегите при первой же возможности. Кстати, не стоит добивать уже нейтрализованного противника – вполне вероятно, что в случае судебного разбирательства это уже не будет расценено, как самооборона. Подобные прецеденты бывали не раз, и не стоит из-за какого-то подонка осложнять себе жизнь.

А теперь снова вернемся к психологическому настрою. Говоря о состоянии спокойствия и уверенности, мы предполагали именно пребывание в данном состоянии, а отнюдь не игру, заставляющую агрессоров поверить в Вашу крутость. На самом деле, и этот вариант вполне возможен, однако он куда менее желателен – ведь убедительная игра требует соответствующих актерских способностей. В то же время на курсы самообороны, как правило, приходят не столь уж уверенные в себе люди. Откуда же берется требуемый настрой?

Здесь можно выделить два основных способа обретения состояния спокойствия и уверенности. Прежде всего, существуют специальные упражнения и методики, направленные на выработку соответствующего состояния сознания. И, во-вторых, правильно организованный тренинг самообороны (либо боевых искусств) сам по себе формирует требуемые качества. Ведь тренинг отнюдь не ограничивается собственно освоением техники боя. Эффективное применение любой техники предполагает наличие у человека неких определенных психологических качеств.

Ведь техника боя определяется тактикой (а никак не наоборот), тактика же напрямую зависит от особенностей психики человека – например, от его привычных способов реагирования на угрозу. Склонен ли человек к агрессивному поведению или, наоборот, трусоват; присуще ли ему от природы непрошибаемое спокойствие или он «заводится» по малейшему поводу и т.д. Эти и другие подобные качества и определяют, как поведет себя в схватке боец. Соответственно этому формируется и технический арсенал каждого конкретного бойца. По крайней мере, так должно быть в идеале. На практике же каждому приходящему в ту или иную секцию боевых искусств, как правило, предлагают для освоения принятую в данной школе систему движений. И если данная система «ложится» на психофизические особенности ученика (воспринимается им, как естественная), освоение и использование ее не представляет для него особых сложностей. Однако большинство обучающихся все же со временем осваивают и вполне успешно применяют полученные умения. В чем же дело? Да в том, что процесс освоения боевого искусства является двусторонним: не только мы овладеваем

боевым искусством, но и боевое искусство меняет нас. Ведь никто не станет спорить с тем, что процесс тренинга ведет к физиологическим изменениям: увеличивается мышечная масса, возрастают гибкость, подвижность, выносливость и пр. Почему это происходит? Да потому, что организм перестраивается, делая возможным решение новых для себя задач. И точно так же, как тело, в процессе освоения боевого искусства меняется и наша психика, приобретая требуемые качества. Не нужно далеко ходить за примерами: все знают, что занятия боевыми искусствами вырабатывают волю. Точно также они вырабатывают гибкость мышления, психологическую устойчивость, агрессивность – все зависит от направленности конкретного, практикуемого боевого искусства.

Кроме того, хорошо известны специальные методы психологической подготовки, издавна используемые в традиционных боевых искусствах. Но вначале проясним: на что же направлен психотренинг в боевых искусствах, какова его цель?

Очень условно эти методы можно разделить на две группы:

- 1) методы, использующие логику, мышление, понимание – то есть опирающиеся на сознательный пласт психики;
- 2) позволяющие «отключить» сознание, минимизировать его влияние на оценку ситуации.

Но прежде, чем подробнее рассмотреть сами методы, попробуем разобраться, в чем же состоит цель психотренинга? Какого результата мы хотим добиться?

Основным психологическим препятствием, с которым сталкиваются большинство проходящих на курсы самообороны, является страх. Именно страх поражения, боли и, в конечном итоге, смерти лишает человека уверенности в себе и делает его легкой добычей преступников.

С точки зрения выживания, сам по себе страх выполняет защитную функцию. Ведь человек, естественно, станет избегать вызывающих у него страх объектов и ситуаций – а, следовательно, избежит связанной с ними опасности. Давайте вспомним, как реагируют на опасность животные? Как правило, в животном мире распространены три типа реакций на ситуацию угрозы: животное может атаковать, бежать либо затаиться, причем у одного и того же животного могут проявляться два-три типа реагирования. Даже травоядные, бросающиеся в бегство при малейших признаках опасности, пытаются сражаться за свою жизнь в случае, если хищник настигает их. Насколько успешна эта борьба – другой вопрос, однако попытки отбиться имеют место. И кстати, попытки эти бывают вполне успешными – случается, что и львы страдают и даже погибают в результате полученных на охоте травм.

Почему же человек столь часто проявляет самоубийственную покорность в вопросах, касающихся его собственной жизни? Не стоит забывать, что ступор, попытка затаиться, хотя и является естественной защитной реакцией, оптимален далеко не всегда. Впавшее в оцепенение животное имеет неплохие шансы остаться в живых именно потому, что его реакция, отточенная в процессе эволюции, соответствует данному конкретному виду опасности: хищник может попросту не заметить замершую жертву либо проигнорировать «падалю». То есть защитная реакция в данном случае соответствует опасности. В принципе, попытка притвориться мертвым может сработать и в человеческом же мире – например, на поле боя сражающимся людям обычно не до павших. В случае же нападения оцепенение жертвы, скорее всего, никак не повлияет на намерения преступника – и, более того, может спровоцировать еще большую агрессивность.

Второй тип реакции на угрозу – ответная агрессия. Не будучи ни в коей мере конструктивным, этот тип реакции дает значительно большие шансы на выживание, нежели реакция ступора и бездействия. Однако подлинная, настоящая встречная агрессия все же достаточно редка – значительно чаще мы встречаемся с ее имитацией. Проявления агрессии в таких случаях, как правило, ограничиваются внешними атрибутами

агрессивного поведения – но до сколько-нибудь серьезной физической агрессии дело, как правило, не доходит. Крики, угрожающие позы и жесты, злобная мимика...

Существует еще одна проблема, с которой нередко сталкиваются преподаватели самообороны – боязнь причинить другому вред. За этой боязнью может стоять страх наказания либо то, что можно условно назвать «чрезмерной интеллигентностью» – неспособность проявить агрессию, силу, ударить другого и т.д. Как и остальные описываемые здесь проблемы, «чрезмерная интеллигентность» не является чем-то изолированным, а отражает некие общие черты и склонности личности. А, следовательно, едва ли возможно изолированное решение одной-единственной проблемы – например, боязни наказания, не затрагивающее в той или иной мере всей структуры личности. Проще говоря, если Вы не способны ударить человека, Вам необходимо измениться, стать другим – тем, для кого поднять руку на обидчика не будет неразрешимой проблемой. К сожалению, иного пути не существует.

Чтобы избежать опасности, необходимо придерживаться определенных мер предосторожности. Для того чтобы избежать нападения, необходимо, прежде всего, правильно оценивать психологическое состояние угрожающего человека, понять его мотивы и адекватно ответить на них. В одном случае лучше показать нападающему твердость и спокойствие, в другом – готовность ответить на его удар, а в третьем – скрыться от преследования или согласиться выполнять требования нападающего, а затем при первой возможности позвать на помощь или скрыться. От правильного выбора зависит, состоится ли нападение, или угрожающий человек предпочтет отступить. Поэтому психологию нападающего важно понимать тому, кто стремиться избежать контакта с ним. Каковы же бывают мотивы и психологические особенности нападающих? Психологи утверждают, что любая агрессия является способом компенсировать собственную слабость. Степени агрессии и факторы, усиливающие или наоборот, гасящие ее, и определяют поведение нападающего человека. Так, например, известно, что в группе агрессивность заметно возрастает. Избежать нападения при помощи спокойного разговора в данном случае практически нереально. Агрессор поддерживается третьими лицами, людьми из своей компании, отказаться от нападения для него равносильно тому, чтобы показать перед ними свою слабость.

В другом случае, когда нападающий один, он может, в зависимости от обстоятельств, пойти на разговор, или отказаться от него. Здесь при выборе тактики необходимо учитывать наличие и степень алкогольного опьянения у нападающего. В большинстве случаев "разборки" с одиноким выпившим человеком удастся избежать при помощи верно подобранных слов и интонаций.

В любом случае, избирается ли в качестве оборонительной тактики отступление, разговор или оказание сопротивления, необходимо учитывать несколько важных психологических моментов.

Во-первых, ни в коем случае нельзя показывать нападающему собственную слабость, неуверенность или страх. Почувствовав их, агрессор получит поддержку, утвердится еще более в своих намерениях, и тогда уже избежать нападения не удастся. С другой стороны, не стоит давить на его слабости, напоминать о них. Это также приведет к нежелательному результату. Агрессия возрастет, дабы компенсировать возросшее ощущение слабости.

Во-вторых, когда нападения, кажется, уже удалось избежать, нельзя расслабляться. Агрессор может почувствовать в вас жертву, когда вы уже будете удаляться от него и совершить вторичное нападение. Спокойствие и уверенность в себе должны стать маской того, кто стремиться избежать нападения до тех пор, пока агрессор не скроется из виду.

Как же удержаться на тонкой грани, балансируя между риском показать собственную слабость и опасностью увеличить степень агрессии нападающего? Однозначного совета, увы, не существует. Все зависит от личности нападающего, однако, есть некоторые психологические особенности поведения при нападении, которые общи

для всех ситуаций, условно разделяемых на группы по внешним обстоятельствам, а также по степени агрессии нападающего.

Нападение в легковом автомобиле

В легковом автомобиле тоже могут возникнуть экстремальные ситуации. Особенно необходимо быть внимательным, когда приходится подвозить совершенно незнакомых людей, так легко можно стать жертвой нападения. Опасно также садиться в машину к незнакомцу, который может ограбить вас или подвергнуть насилию иного рода. И когда на вас нападают, необходимо суметь дать отпор злоумышленникам, при этом можно защищать себя любыми способами, используя все подручные средства.

Если в вашей машине находятся незнакомые вам люди и во время остановки машины они напали на вас, не теряйте самообладания и проявите решительность. Действуйте следующим образом. Например, один из пассажиров, сидящий сзади, схватил вас за волосы или за шею и потянул на себя, а сидящий рядом пассажир пытается отнять деньги или какие-либо вещи. Основанием правого кулака нанесите мощный удар в лицо сидящему справа, а находящегося сзади ударьте в лицо резким движением головы. Освободившись таким образом от захвата, не теряя времени, быстро заберите ключ зажигания и без промедления покиньте автомобиль. Затем действуйте по обстоятельствам. Другой пример: водитель машины, не выпуская из автомобиля, пытается вас ограбить или отнять какие-либо документы. Немного развернувшись к нему, правой рукой сильно надавите на глаза. Можно также быстро схватить атакующую руку нападающего левой рукой за мизинец, а правой за большой палец, и заломить их наружу, к предплечью захваченной руки. После освобождения от захвата быстро выйдите из автомобиля.

Средства самозащиты

Каждому автомобилисту следует всегда иметь в автомобиле какое-либо средство самообороны под рукой. Наиболее эффективными и безопасными с точки зрения закона являются следующие предметы:

- Палка/монтажка/дубинка - возится в пределах досягаемости рук водителя (под сиденьем)
- Газовый баллончик. Про баллоны газовые следует помнить, что при нагреве в бардачке или на открытом солнце они имеют свойство самопроизвольно выпускать все содержимое. Хранить их следует в месте прохладном вдали от прямых солнечных лучей и потоков горячего воздуха от печки.
- Электрошок (не всегда следует использовать, так как электроника многих автомобилей весьма чувствительна к разряду тока. Большинство моделей запрещены к эксплуатации.)
- Компактный огнетушитель, размещенный в салоне
- Увесистый брелок от ключей, или просто ключи (резкий удар по лицу нападающего, желательно в области глаз, носа, брови, верхней губы под носом (болевые точки))
- Обычная деревянная палочка - 10-15 см. длиной, 2-3 см. в диаметре. Такую палочку можно возить в кармане пиджака, или в полке двери в автомобиле. Просто зажата в кулаке, она уже становится грозным оружием, выступая одновременно в роли кастета и колющего оружия(выступающие за пределы кулака концы палки)

Оружием может послужить любой подручный предмет, вплоть до самых неожиданных (сумочка жены, съемная панель от магнитофона). И не сомневайтесь, стоит ли ее применять - Вы не на ринге, а перед Вами не соперник, которому Вы пожмете после боя руку. Всегда закрывайте двери в автомобиле, находящемся в движении, на замок. Это следует делать для того, чтобы исключить попадание в салон вашего автомобиля посторонних (к примеру, могут подсесть на светофоре). В случае возникновения конфликтной ситуации не выходить из машины и не глушить. Это даст Вам возможность в случае необходимости быстро уехать. В случае, если в направлении движения дороги

Вам перекрывает своим боком другой автомобиль и Вы видите всю серьезность намерений нападающих (к примеру, оружие), единственным выходом для Вас (в случае невозможности уехать задом из западни, что опытные преступники всегда предусматривают) будет нажать на педаль акселератора до предела и ударить машину нападающих в заднюю треть кузова, что поможет выбраться из западни.

Нелишней предосторожностью с точки зрения вашей безопасности является использование электростеклоподъемников (ЭСП), контрольный блок управления которыми целесообразно в целях безопасности расположить возле рычага КПП. Это место наиболее удаленно от нападающего, который будет нападать на Вас через окно, и наиболее удобно для водителя. Простым нажатием кнопки Вы сможете отсечь себя от преступников и/или удержать его руку/голову в капкане до прибытия помощи/милиции. Главное - не перестараться, в противном случае Вам придется оправдываться перед законом.

В стоящем без движения автомобиле всегда следует отстегивать ремень безопасности, так как он значительно ограничивает свободу Вашего передвижения и делает Вас практически неподвижной мишенью в случае нападения. Если вы находитесь в стоящем автомобиле и видите приближающегося человека, нелишним будет нащупать какое-либо средство самообороны (см. выше), или же незаметно взять в левую руку ремень безопасности. Если человек сделает попытку ударить, или схватить Вас рукой следует быстрым движением намотать ремень ему на руку. Нападающий рефлексивно отдернет руку назад, но не сможет это сделать (современные инерционные ремни заклиниваются при резком, рывковом воздействии). Это даст Вам дополнительное время для ваших действий.

Если вы берете попутчиков, старайтесь ни в коем случае не садить их на заднее сиденье (лучше не подвозить никого, числом больше одного) - в случае нападения ваши шансы практически равны нулю. В такой и похожих ситуациях может помочь резкое торможение, или удар в препятствие. Вас в этом случае спасет или ремень безопасности, или сильный хват руля и упор ногами в стенку моторного отсека, или пол. В результате таких действий нападающий должен проверить на прочность лобовое стекло Вашей машины.

В любом случае при нападении на Вас с оружием, соглашайтесь на все условия нападающего и отдавайте деньги, ключи от машины и прочее - оно того не стоит. И сразу же заявляйте в милицию. Чем раньше Вы заявите - тем больше у Вас шансов снова увидеть свой автомобиль.

Если Вы видите, что нападающий настроен серьезно и у него есть оружие, постарайтесь незаметно сбавить скорость до 20-40 км/ч и , предварительно сбросив ремень, вывалитесь из машины. На такой скорости серьезные повреждения маловероятны, если падая из машины максимально сгруппироваться. Почти наверняка нападающий будет занят тем, чтобы справиться с управлением автомобиля и у вас будет время, чтобы бежать.

Еще радикальное средство защиты это ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ! Любой «кипиш» в деле гоп-стопа недопустим! Это свидетели и добровольные помощники. И если в момент нападения нажать и удерживать клавишу сигнала минут пять - наверняка Вы сможете собрать вокруг себя зевак, работников ГАИ и т.д.

Также следует помнить, что если вас "пасут". то машину у дома оставлять не следует. Платные парковки тоже не панацея, лучше обзавестись гаражом.

И еще, не забывайте, что нестандартное поведение всегда позволит по крайней мере выиграть время.

В парке (сквере)

Если вы подверглись неожиданному нападению в парке или сквере, то ни в коем случае не теряйте самообладания и до последнего момента в схватке с противником верьте в свои силы.

Даже если ситуация, на первый взгляд, совсем безнадёжная и одолеть противника не представляется возможным, помните, что безвыходных положений при обороне не существует, всегда можно определить уязвимые места противников и, выбрав нужную тактику, одержать победу. Если нападение совершается в парке, то защите не могут препятствовать никакие факторы. Широкое пространство представляет достаточную свободу для передвижения и уклонения от ударов, при необходимости можно также отступать за деревья с тем, чтобы в дальнейшем наносить стремительные и непредсказуемые удары. И даже если вам предстоит отбиваться от преступника в темном и безлюдном месте, владея определенными навыками, то, определив некоторые важные психологические моменты, вы, без сомнения, сможете эту ситуацию использовать с пользой для себя и, в итоге, одержать верх над противником. В парке или сквере у вас всегда есть возможность выполнять приемы защиты, в особенности от вооруженного противника, с помощью подручных средств, например, палкой, камнем, обломком дерева. Для надежности и эффективности такие виды самозащиты основывайте на неожиданности и внезапности и применяйте их в сочетании с отвлекающими действиями. Это позволит вам быстрее и легче перейти к контратаке и к известным приемам самообороны: уклонам, уходам, рычагам, броскам, захватам и, при особо сложных и серьезных ситуациях, даже к вывихам.

Для нанесения ударов пользуйтесь кулаком, головой, пальцами, ногами, стараясь не повторять удары и шокируя преступника каждый раз новым и эффективным способом. В этом случае допустимо использовать поражающие удары по болевым местам и уязвимым точкам: в глаза, по носу, в промежность. Если во время отдыха в парке к вам пристали хулиганы, то перед тем, как перейти к конкретным оборонительным приемам и контрударам, попытайтесь с нападающими корректно объясниться. Если же вербальное воздействие не оказало должного эффекта, переходите к конкретным действиям. При обороне в этом случае играют роль следующие факторы: количество нападающих, наличие у них оружия, уровень физической подготовки и пространственное положение. Исходя из этого, представляется возможным рассмотреть следующие ситуации:

- одиночное нападение;
- групповое нападение;
- вооруженное нападение.

В транспорте

К сожалению, в нашей жизни бывает довольно много таких неприятных ситуаций, которые порой зависят не только от нас. И в этих случаях нередко приходится защищать себя и своих близких. В наше время все чаще стали отмечать случаи хулиганских нападений с целью ограбления в общественном транспорте, электричках, поездах и даже в собственном автомобиле. При этом нередко страдают ни в чем не повинные люди. Конечно, лучше всего просто избегать таких ситуаций. Но, если все-таки деваться некуда и никто не в состоянии помочь вам, то хотя бы элементарные навыки самообороны здесь очень пригодятся. Поэтому, используя наши рекомендации, постарайтесь правильно и эффективно применить их в тот или иной момент. Резко поверните корпус влево, при этом энергично отталкиваясь правой ногой и используя движение атакующей руки одного из противников, левой рукой схватите его за запястье и, отводя ее в сторону, нанесите основанием правой ладони мощный удар в область солнечного сплетения. Затем, не меняя положения ног, быстро согните левую ногу в коленном суставе и резко ударьте другого в область живота или груди. Потом, захватив сгибом левой руки шею, протащите его через спинку сиденья. В дальнейшем действуйте по обстоятельствам.

В том случае, если вы почувствовали, что из вашего кармана кто-то пытается вытащить деньги или бумажник, то, в первую очередь, необходимо уличить вора в содеянном. Это делается следующим образом: резко и крепко схватите его руку за кисть или запястье и, надавливая ее вниз, прижмите к своему карману. Затем обратитесь за

помощью к находящимся в транспорте пассажирам и с их помощью задержите преступника.

Но что делать, если поблизости не оказалось тех, кто мог бы вам помочь? Не отчаивайтесь. Поступите так: не отпуская захваченной руки, быстро и неожиданно для вора повернитесь влево и нанесите левым локтем удар в голову. Следом, не переступая ногами, резко повернитесь вправо и схватите левой рукой его правую руку. Потом повернитесь к нему лицом и, удерживая за предплечье правой рукой, перехватитесь левой за пальцы этой же руки и со гните кисть против лучезапястного и пястно-запястного суставов. Что вызовет резкую боль и преступник не сможет противостоять вам. Затем согните его руку в локтевом суставе и занесите за спину. В таком положении у него не будет возможности от вас сбежать, и вы задержите его до прибытия помощи. В органы милиций доставьте задерженного самостоятельно, либо с посторонней помощью.

Когда вы находитесь в транспорте у выхода и держите в руках, например, сумку или чемодан, будьте очень внимательны, так как во время остановки ее могут вырвать из ваших рук. Если в этот момент вы держитесь левой рукой за поручень, то, не отпуская его и одновременно удерживая сумку, с силой ударьте ногой по руке вора. При необходимости повторите удар.

Если в транспорте, подойдя сзади, незнакомец попытается отнять какие-либо вещи, то, быстро и неожиданно разворачиваясь, нанесите ему правой рукой резкий и точный удар назад в пах. Затем, используя его состояние после удара, одной рукой схватите его правую руку за предплечье, а другой за большой палец, и с силой заломите его в сторону предплечья. А при необходимости, используя этот же прием, заставьте его лечь на пол.

В этом случае можно поступить и другим образом. Поворачиваясь вправо, быстро согните правую руку в локтевом суставе и стремительно нанесите удар локтем в живот. При этом левой ладонью толкайте правый кулак, что придаст больше мощности удару. Затем, стоя в этом же положении, резко ударьте правым кулаком в лицо противника. Либо, уже развернувшись к нему, нанесите удар в пах носком (подъемом) правой ноги. Тем самым дите преступника.

Когда вы сидите, например, в трамвае, и к вам подсаживается незнакомец с намерением отнять ваши вещи можно поступить следующим образом: сначала с сильно надавите пальцами на глаза, затем схватите его за пальцы и, причиняя резкую боль, занесите его руку за спину. Таким образом вы обезвредите преступника.

В лифте

Преступник вполне может подкарауливать жертву на лестничной площадке многоэтажного дома. Часто злоумышленники садились вместе с жертвами в лифт и там, угрожая оружием, совершали расправу. Нападение в лифте особенно опасно, прежде всего, тем, что преступник остается со своей жертвой один на один, и никто не может прийти на помощь, если кабина лифта не открыта и находится в движении. В этом случае проведение защитных маневров весьма ограничено. Ваши действия складываются из трех основных этапов: - уход с линии атаки, - блокировка ударов противника, - прямая контратака с ударами на поражение.

Уход с линии атаки обязателен в любом случае, потому что нападающий для достижения своих целей может применить холодное оружие. Осуществлять уход необходимо за счет поворота корпуса. Исходя из того, что отступить, отойти, отпрыгнуть назад или в сторону здесь практически невозможно, остается единственный вариант, с помощью которого можно уклониться из зоны поражения, - скручивание туловища по оси позвоночника.

Итак, противник находится в нескольких метрах от вас и пути к отступлению отрезаны. Плотнo прижмитесь спиной к стенке и, выставив вперед одну ногу, прикройте ею пах, одной рукой закройте голову, другой - туловище. Старайтесь удерживать равновесие и не допускайте смещения в сторону, допустимо лишь развернуть корпус или "нырнуть" головой вниз, вправо, влево.

Первые действия очень важны и ваша цель - поразить противника, внушив ему при этом чувство неуверенности и беспомощности. Самый подходящий способ для этого - использовать один из самых эффективных способов уклонения, который при правильном его исполнении способен с помощью незначительных и незаметных перемещений создать пустоту перед атакующим, в результате чего самая сильная и точная атака произойдет без соприкосновения с вами. Такой способ уклонения из зоны поражения хорошо известен дзюдоистам.

Реализуется он путем перемещения бедер, и для того, чтобы его представить, используют образное сравнение с вращением двери относительно дверных петель. Не дожидаясь захватов и ударов атакующего в лифте, используйте в качестве оси вращения неподвижное бедро или же бедро, испытывающее небольшое перемещение. В процессе предварительной подготовки можно достигнуть способности выполнять это движение на месте без перемещения ног с помощью вращения верхней части туловища. Если таким способом вам удалось сформировать пустое пространство перед противником, то отразить дальнейшие действия нападающего будет намного легче, а кроме того, у вас появится возможность занять правильную стойку.

Когда нападающий наносит удары руками и ногами, передвигаться и метаться в ограниченном пространстве кабины лифта не стоит, и более эффективными в этом случае будут маневры туловищем. Это требует внутренней собранности, особенно при прямых ударах в корпус, потому что сильный прямой или боковой удар ногой при неправильной блокировке все равно сдвинет противника с места. Для того, чтобы действовать как можно быстрее, постарайтесь предугадать действия противника, что не так уж и трудно: он либо выполнит захват, либо начнет наносить удары с целью запугать, нанести травму или серьезное физическое увечье. Исходя из этого, ответные действия складываются из блоков от ударов или же освобождения от захватов.

Когда преступник схватил вас в лифте правой рукой за левую, не дергайтесь и не отступайте, потому что это бесполезно, да к тому же может служить свидетельством вашей растерянности и неуверенности, что очень ободрит противника. Поэтому начинайте в точке захвата вращать кисть по часовой стрелке в сторону большого пальца и при этом старайтесь не отрывать взгляда от лица противника. Вкручиваясь вниз, резко расклиньте этим движением кольцо захвата и в это же время тазом также выполните скручивающее движение по часовой стрелке, садясь назад влево и помогая всем телом разорвать захват.

Для этого вам потребуется значительное напряжение мышц, поэтому сделайте выдох. В конечном положении ваш кулак должен быть прижат к паху и тогда без особого труда вы сможете выполнить захват в этой области вместе с болевым приемом, в дальнейшем действуя по обстановке. Таким же образом можете действовать для освобождения от захватов спереди за плечо и горло. Если преступник захватил правой рукой вашу левую кисть на запястье, используйте силу его захвата как точку опоры, в которой вы проведете вращение кисти до полного ее поворота вверх. Выполняйте это движение как бы обкатывая кистью предплечье противника. Скручивание производите по часовой стрелке, а по завершении его не забудьте сделать выдох. Если в тот момент, когда вы собирались нанести нападающему несвоевременный удар кулаком, он захватил запястье и ваш кулак смотрит вверх, а локоть вниз, также используйте точку захвата в качестве точки опоры. Она должна оставаться неподвижной.

Поднимите локоть вверх таким образом, чтобы в это же время предплечье легло на предплечье атакующего. Затем выдохните, немного присядьте, стараясь не сгибаться в спине, и внезапно всем весом навалитесь на предплечье бандита, разорвав тем самым кольцо захвата. После освобождения от захватов в целях предотвращения следующих опасных действий противника целесообразно использовать воздействие на болевые точки, то есть надавливание пальцами на глаза, ребром ладони в подбородок и т.д. И при всех приемах старайтесь начинать действовать с предварительного упора о стену лифта.

На лестничной площадке

Когда вы стоите у лифта и преступник нападает на вас с целью ограбить или избить, сделайте резкий обманный шаг в сторону, стараясь схватить противника за волосы, а затем нанесите удар коленом в пах. Не прекращая тянуть его за волосы назад, левой рукой захватите его руку и стремительно бросьте его назад, на пол или же на перила.

В случае, когда хулиган схватил за руку или за рукав одежды в тот момент, когда вы поднимались по лестнице и есть все основания полагать, что, спустя несколько секунд, он нанесет вам ряд ударов, левой рукой крепко схватитесь за перила, упритесь на них и в это же время вращательным движением правой руки, схватите левую руку противника на болевой прием, усилив рычаг левой рукой, и резким движением своих рук травмируйте его руку.

Когда на лестнице вас пытается ударить ногой хулиган, стоящий несколькими ступеньками выше, резко разверните корпус вправо и, подбив левой рукой атакующую ногу снизу вверх, уклонитесь от удара. Правой рукой схватите его за ногу, левой за одежду сбоку и в тот момент, когда он попытается вырваться, используйте инерцию его движения для протягивая вперед и резкого броска вниз.

Если преступник напал на вас в тот момент, когда вы открывали почтовый ящик, схватив вас за волосы, потянув на себя и собираясь выхватить сумку или дипломат, отпустите интересующий его предмет, схватите его за запястье той руки, которой он продолжает удерживать ваши волосы, с помощью болевого приема отведите эту руку в сторону, затем выполните болевой прием на лучезапястный сустав и, освободившись таким образом от захвата, но не отпуская руку на болевом приеме, нанесите удар ногой в лицо и дальше действуйте по обстоятельствам. В случае крайней необходимости задержите грабителя до приезда милиции.

Преступник может неожиданно броситься на вас в то время, когда вы открываете двери своей квартиры. Чаще всего в этой ситуации он одной рукой хватается сзади за туловище, а другой сжимает горло.

Когда преступник набросится на вас, отклонитесь назад и сильно надавите корпусом на него, выполните болевой прием на большой палец руки, сжимающей ваше горло и, не отпуская ее, резко разверните туловище вправо, потянув противника так, чтобы он перенес центр тяжести вперед. Плотной обхватите запястье и локоть руки, удерживающей вас за корпус, без промедления разверните туловище влево и резким движением согнутого колена нанесите противнику удар в живот или пах. При выполнении противником блока от этих ударов нанесите ему боковые удары кулаком в голову, шею и грудь.

В том случае, когда преступник нападает на лестничной площадке спереди и резко отталкивает вас при этом к двери, стремясь лишить возможности уклоняться от ударов, а центр тяжести вашего тела при этом смещается назад, в результате чего нет возможности защищаться ни руками, ни ногами, в момент резкого отталкивания оперативно схватите его руку выше локтя или за ворот так, чтобы он потерял равновесие и начал падать вперед.

Затем слегка согнув колени и продолжая крепко удерживать противника, выполните кувырок назад, прикрыв при этом согнутым коленом левой ноги живот спереди, стопой правой ноги, также согнутой в колене, нанесите противнику удар в пах или живот, резко бросьте его и упритесь ногой в живот так, чтобы он упал через вашу голову, быстро встаньте и нанесите завершающий удар на поражение в голову. В случае, когда вы идете по темному коридору и чувствуете, что сзади вас настигает преступник с намерением напасть, приготовьтесь быстро и внезапно отражать нападение. В тот момент, когда он поднимет руки, чтобы выполнить захват, быстро наклонитесь вперед, перенеся центр тяжести тела, резко развернитесь вправо с одновременным выбросом вперед правой ноги. Стремительно нанесите противнику удар в колено, без промедления шагните вперед и нанесите ему резкий удар стопой в пах или в живот.

Если противник спускается по лестнице, держась одной рукой за перила, и неожиданно останавливается перед вами, выбрасывая руку для удара ножом или другим

холодным оружием снизу, на полшага отступите в сторону перил и наложите свою ладонь на ту ладонь преступника, которая в этот момент находится на перилах и, не отрывая взгляда от лица противника, соберите свою ладонь в кулак, а затем резко зацепите любой палец из ладони противника. Продолжая очень сильно сжимать кулак, полностью захватите выбранный вами палец, резко поднимите и направьте его ноготь в сгиб локтя противника. Захватывать палец и посылать его в направлении сгиба локтя противника старайтесь уверенно и решительно.

В кафе и ресторане

Уровень культурного развития даже в наше время оставляет желать лучшего и, к сожалению, нападения в местах общественного отдыха, в частности, в кафе и ресторане, не столь редки, как хотелось бы. Хотя и существует вполне разумное объяснение этому, заключающееся в своеобразном и весьма оригинальном способе снятия стресса и нервных перегрузок под влиянием спиртных напитков, тем, кто желает оградить себя от ситуаций такого рода, следует позаботиться о своей безопасности, также как и о безопасном спокойном отдыхе своих друзей и знакомых.

В кафе и ресторане для защиты своих посетителей есть штат охраны, но ответственность за начальные действия, способные оградить от нападения невменяемых преступников и хулиганов и от которых зачастую зависит жизнь многих людей, возлагается на вас, а поэтому только вы можете выбрать приемлемые в соответствии с уровнем физической подготовки и конкретными условиями обстановки возможные варианты самозащиты.

Ситуация, связанная с самообороной в кафе или ресторане, осложняется тем, что вы должны действовать в пределах ограниченного пространства, чтобы не нанести вреда окружающим и имуществу заведения, а потому применять наиболее эффективные приемы, чтобы воинственное настроение хулиганов и преступников было пресечено в начальной стадии.

Предположим, что ваше спокойствие нарушают двое хулиганов. И пусть ситуация не представляет серьезной угрозы для жизни, но данные субъекты не прислушиваются к вашим просьбам удалиться по-хорошему, значит допустимо при помощи некоторых безопасных, но вполне ощутимых приемов заставить сделать это. Постарайтесь действовать так, чтобы не привлечь внимание окружающих, потому что в любой момент небольшое недоразумение может перерасти в массовую потасовку, что очень часто случается. В такой ситуации ограничьте ваши действия ударом в шею ребром раскрытой ладони тому, кто дальше, затем другой рукой схватите ногу противника, который находится близко от вас, резко рваните ее вверх, воздействуя болевым приемом на коленный сустав, и при необходимости нанесите внезапный удар по берцовой кости второму беспокойному посетителю ресторана.

Если противник неожиданно схватил вас левой рукой в то время, когда вы намеревались нанести оборонительный прием, резко встаньте, правой ногой шагните влево, разверните туловище на 180 градусов и шагните за спину противника. В это же время схватите левой рукой его за запястье, правой рукой сзади сожмите шею и большим пальцем надавите на болевую точку, которая находится в углублении за левым ухом противника; средним и указательным пальцем нажмите на основание правой шейной косой мышцы и с силой надавите вниз. Если хулиган позволил себе произнести неприличные замечания в ваш адрес и непристойными действиями оскорбил ваших спутников, протяните руку как бы для приветствия, но используйте это движение с другой целью. Слегка пожмите пальцы противника, но потом внезапно сожмите передние три фаланги его четырех пальцев, причинив ему таким способом сильную боль. Затем, не ослабляя силу захвата, начните трясти руку, вызывая тем самым смещение фаланг и их частичное травмирование, ущемление мышц или же их смещение.

Кроме этого приема, рассчитанного на то, чтобы успокоить хулигана, не привлекая всеобщего внимания к происшествию, можете воспользоваться еще несколькими

болевыми приемами на суставы фаланг пальцев руки. Протяните руку для обманного рукопожатия, жестко удержите ее в таком положении и внезапно левой рукой заломите большой палец к предплечью захваченной руки. Затем левой рукой захватите правую руку противника за запястье, а правой за мизинец и, не отпуская руки противника, правой заломите мизинец наружу, к предплечью захваченной руки.

Следующий прием основан на захвате правой рукой левой руки противника за запястье, а левой - за большой палец изнутри (со стороны ладони) с наложением пальцев. Плотнo удерживайте запястье противника, затем заломите левой рукой большой палец захваченной руки наружу, к предплечью, - большим пальцем захваченной руки от себя, а остальными пальцами на себя. Для того, что провести защиту как можно незаметней для окружающих, но наиболее ощутимей для противника, воспользуйтесь болевыми приемами на болевые точки его ноги, желательнo той, которая находится ближе к вам и вашему столику. Если защиты не требуется и действия противника не опасны, без предварительной обороны переходите к контратакующим придавливающим ударам ногой. Такие удары ногой используются для проведения атак по суставам или чувствительным точкам тела противника. Таким образом вы можете оказать болевое воздействие на лодыжку, на коленный сустав, на подъем ступни, в основании большого пальца ноги.

Придавливающие удары на первый взгляд просты, но для успеха необходим верный расчет и внезапность. Отвлеките внимание противника и в этот момент согните ногу, притяните ее к груди. Постарайтесь действовать таким образом, чтобы противник не заметил ваших предварительных действий. Затем осуществите резкий удар по прямой линии в направлении болевой точки. Если она находится не прямо перед вами, а спереди или сзади, придавливающий удар выполняйте пяткой или ребром стопы. Если вам необходимо нанести удар правой ногой в рядoм стоящую справа от вашего корпуса ногу противника, удар наносите, ребром стопы.

При боковой атаке, когда для придавливающего удара вам необходимо правую ногу вынести перед левой ногой и перемещаться перед ней для удара влево, удар выполняйте также ребром стопы. Для надежности и эффективности постарайтесь выполнять этот удар с замыслом раздавить атакуемую точку. Действуйте таким образом, как будто вам необходимо расплющить консервную банку, находящуюся на полу. После нанесения удара верните ногу в исходное положение и постарайтесь, чтобы во время приема ни один мускул не дрогнул у вас на лице.

Если воздействие на болевую точку стопы ноги противника оказалось безрезультатным или в силу некоторых обстоятельств осуществить его не предоставляется возможным, резко и внезапно ударьте противника ногой в голеностопный сустав внутренним или внешним ребром стопы. Этот удар вызовет сильную боль, и у хулигана пропадет охота вести себя таким образом. Для выполнения такого удара приподнимитесь со стула и отставьте удобную ногу назад таким образом, чтобы она располагалась непосредственно по прямой линии в направлении к цели. Пальцы ступни поверните вовне, согните лодыжку и как можно сильнее напрягите мускулы ноги от колена до ступни. При этом не нужно сильно отклонять корпус назад.

Если хулиган стоит к вам спиной и игнорирует ваше предложение успокоиться по-хорошему, нанесите ему круговой удар ногой подошвенным сводом ступни в средний уровень противника. Выберите устойчивую точку опоры на полу, согните колено и поднимите ногу. С помощью кругового движения бедер выбросите ногу по дуге окружности в направлении цели. Удар наносите подошвой ноги, пальцы ноги при этом должны быть направлены вверх, а корпус оставаться строго прямым.

Если круговой удар ногой не представляется возможным применить ввиду отсутствия достаточного пространства, в этой же ситуации воспользуйтесь ударом колена, который может привести к серьезным повреждениям. Атаку коленом проведите в

нижнюю часть живота, в солнечное сплетение, по ребрам, а в случае крайней необходимости - в лицо.

При помощи болевого приема воздействуйте на фаланги пальцев той руки противника, которой он опирается на стол, затем осуществите резкий и внезапный удар коленом. Ногу сильно согните в колене таким образом, чтобы сформировался острый угол, и выполните удар напряженной ногой по восходящей траектории снизу вверх. Опорная нога в это время должна быть немного согнута и плотно сцеплена с полом, потому что иначе существует угроза потери равновесия в самый неподходящий для этого момент.

Можно также нанести этот же удар, не разворачивая противника к себе. Удар выполняется сильно согнутым коленом, находящимся сбоку, а удар по цели в этом случае выполняется с использованием вращательного движения бедер.

Ситуация может осложниться выбросом вперед ноги одного из противников с целью нанесения удара. Будучи готовым к этому, уловите начало движения ноги и в этот момент резко шагните левой ногой вперед, а весь корпус быстро разверните вправо. В это же время подхватите занесенную ногу противника под голень снизу, а левой рукой с силой упритесь ударным движением в бедро этой ноги. Затем без паузы, используя инерцию ноги противника, резко рваните ногу вперед вверх, а левой совершите рывок вниз от себя и бросьте противника на спину.

Если преступник одной рукой схватил вас за одежду на плече, а другой рукой наносит прямой удар в средний уровень, резко увернитесь из зоны поражения удара, предупредив удар блоком предплечья и сместившись вперед влево под углом 45 градусов, сделав не слишком глубокий шаг в сторону, проведите траекторию ладонью от живота, возле груди противника и приблизьтесь к его лицу снизу. Таким способом вы сможете выполнить накладку расслабленной руки на лицо противника почти незаметно. Без промедления надавите на нос снизу вверх и опрокиньте противника на спину. Обойдите хулигана слева, а правой рукой продолжайте опускать его голову на пол. Для надежного обезвреживания преступника, представляющего опасность для жизни и здоровья окружающих, ударьте его головой о пол, опираясь при этом на колено левой ноги.

Очень часто при нападениях в кафе и ресторане преступник хватается стоящую на столике бутылку с намерением нанести ею удары в голову либо бросить ее, нанеся серьезную травму головы. Осложнившаяся таким образом ситуация требует особого подхода, осторожности и осмотрительности. Ваши задача не только увернуться от удара бутылкой, но и обезоружить нападающего, оградив от опасности окружающих, потому что все действия свидетельствуют о его невменяемости и потере контроля.

Когда преступник замахнет на вас рукой с бутылкой, резко бросьте пиджак или куртку на эту руку и без промедления перейдите к приемам самозащиты. С короткого замаха нанесите ему удар сверху или с боку по голове, сблизьтесь с ним и вбивающим движением нанесите ряд ударов по жизненно важным точкам: половым органам, в солнечное сплетение, в челюсть и по ребрам. Если противник пристаёт к вашим спутникам и проявляет при этом настойчивость, действуйте при помощи зацепа стопой с целью опрокинуть его, только постарайтесь, чтобы падение не пришлось на соседний столик. Цепляйте ногу изнутри и снаружи, за пятку и за подколенный сгиб. Лучше всего выполнить зацеп ноги снаружи, потому что против него труднее применить контрприем. Очень часто крайне разбушевавшийся хулиган для достижения своей цели хватается со столика первое, что попадает ему под руку: это может быть нож или вилка. В этом случае также очень важно защититься от удара холодным оружием, направленного на вас или друзей. Наиболее благоприятным моментом для начала ответных действий является начальная стадия движения, то есть время, когда рука с оружием находится на замахе, и завершающая стадия, когда удар не достиг цели. Имейте в виду, что вилка или нож значительно удлиняют руку противника, поэтому действовать лучше с ближней дистанции.

Для успешного проведения атаки предплечьем согнутой напряженной руки прикройте голову или же блокируйте вооруженную руку противника, а затем переходите к ударам.

Если противник собирается ударить вас ножом сверху, сделайте обманный шаг в сторону, встретьте вооруженную руку напряженным предплечьем, затем одной рукой захватите одежду на рукаве нападающего, а другой - в районе локтя снизу, нанесите удар в низ живота или в солнечное сплетение и, продолжая выкручивать вооруженную руку, отберите оружие. Но чаще всего в этой ситуации преступник пытается нанести удар колющим предметом в корпус, и вам необходимо правильно увернуться, а затем правильно выполнить серию блоков от удара и провести контратаку.

Из всех способов блокирования в данном случае могут быть рекомендованы блок ребром («лезвием» ладони) и блок крестом на нижнем уровне.

Итак, какое лицо имеет агрессор?

Рассмотрим такой важный момент, касающийся критической ситуации, как поведение нападающего. Не так просто вовремя сообразить, что на вас собираются совершить нападение. А иногда, напротив, не в меру распущенное или нетрезвое поведение кого-либо может показаться агрессивным. В первую очередь давайте попытаемся описать примерный психологический портрет потенциального нападающего, включающий в себя манеры, привычки, реплики, стиль в одежде и некоторые другие особенности.

Если задать такой вопрос любому случайно выбранному человеку, то тут же представляется страшный грубый незнакомец в темном пальто из дешевой ткани, в шляпе с обвисшими полями, дурно пахнущий и зловеще сверкающий глазами. Реальные преступники, совершающие реальные преступления, имеют такую внешность чрезвычайно редко. Чаще всего это обычный человек, который может выглядеть и вести себя как угодно. Никаких стопроцентно точных характеристик в этом случае не даст ни один криминологический справочник. Это может быть совершенно обычный гражданин, даже в чем-то вам симпатичный.

Какими же бывают преступники?

Для начала хотелось бы заострить внимание на хулигане средней руки, цель которого - грабеж или просто желание «выпустить пар». Нередко обе цели сочетаются, и грабитель стремится вдоволь поиздеваться над жертвой. Итак, уличный хулиган и грабитель. Как же распознать их среди мирных граждан? Что их отличает от простых прохожих?

Поведение уличного хулигана

Уличными хулиганами называют людей, которые не ставят перед собой цели обогащения за счет жертвы. Обычно целью хулигана является само нападение. Таким образом, с помощью насилия и грубости нападающий пытается самоутвердиться, «спустить пары» или просто доказать своим спутникам, что он «крут, как терминатор». Другого мотива у уличного хулигана просто не существует. Объектом своей агрессии он может выбрать не обязательно человека. С тем же успехом такой агрессор способен совершить акт вандализма или поиздеваться над беззащитным животным. То, что его агрессия направилась именно на прохожих, - дело случая. Именно это и отличает его от пьяного, который не просто преследует цель «охладиться в драке», но еще и имеет (с его точки зрения) реальную причину для нападения именно на данного прохожего. Для хулигана причина не существует. Зато для него очень важен повод к нападению. Такой агрессор не станет бросаться на вас с кулаками, ничего предварительно не объяснив. Наоборот, он станет затевать разговор, провоцируя избранную жертву и распаляя себя. Нападение уличных хулиганов обычно совершается на слабо освещенных улицах, хотя известны случаи, когда драки затевались ими и на шумных проспектах и магистралях. Однако следует заметить, что хулиган вполне рационально мыслит. Он не будет избирать в качестве жертвы человека, идущего в компании сильных мужчин, которые не дадут ему

вдоволь натешиться своим превосходством или удовлетворить садистские наклонности. Также инстинкт самосохранения не позволит хулигану совершать нападение поблизости от отделения милиции или на глазах у патруля. Этому типу нападающих необходимы свидетели его злодеяний, однако, свидетели эти должны оставаться пассивными или быть готовы вступить в драку на его стороне. Если же ситуация складывается неблагоприятно, и хулиган может получить серьезный отпор или быть задержан, он обращается в бегство, стараясь не применять физическую силу против людей пришедших жертве на помощь. Самое главное для такого агрессора - продемонстрировать свое могущество и при том остаться безнаказанным, чтобы можно было вспоминать позже о своих «подвигах».

Уличные хулиганы никогда не ходят поодиночке. Обычно они держатся группой, состоящей как минимум из трех человек, причем, чаще всего это - молодые люди или подростки. Нападать может как вся группа, так и один из входящих в нее субъектов. В любом случае, предварительный разговор с жертвой ведет только один человек, которого мы условно назовем "спикером". В обязанности спикера входит подготовить почву для атаки и проверить, не опасна ли избранная жертва. Другие члены группы хулиганов во время его работы внимательно следят за действиями и разговором своего приятеля, но некоторые из них могут и наблюдать за общей ситуацией, складывающейся на улице. Нападение обычно начинается с предъявления претензий. Спикер, чаще всего, отделяясь от группы, но, не отдаляясь от нее, завязывает разговор с будущей жертвой. В этом разговоре никогда не бывает вежливых интонаций, спикер ведет себя так, словно его собеседник чем-то обязан хулиганской группировке. Проявляться это может как в пренебрежительном тоне, так и в грубых резких выражениях, а зачастую и в том и в другом. Еще одна характерная особенность такого разговора - обращение на «ты». Сам разговор может строиться как угодно. Жертве могут предъявить претензии по поводу ее одежды или прически, потребовать прикурить или угостить сигаретой, спросить время. Если намеченный объект агрессии идет с девушкой, спикер может начать нелестно отзываться о ее внешних данных или намекать на то, что не прочь был бы иметь с ней сексуальные отношения (или уже имел их когда-то).

Намного реже разговор строится по сценарию, когда спикер как бы "обознается", принимая жертву готовящегося нападения за какого-то своего знакомого, который должен ему деньги или чем-то перед ним провинился. Тактика эта беспроеигрышна для него в том плане, что как бы ни повела себя жертва, разговор можно будет продолжить, к тому же от такого диалога легко перейти к физическим действиям. Если мнимый знакомый отмалчивается, стараясь не замечать агрессора, сразу же следует фраза-сигнал к началу активных действий. Обычно она дается в том ключе, что, мол, «Вася совсем зазнался, друзей не узнает, и надо бы его за это проучить». При попытке жертвы указать на то, что спикер обознался, тот чаще всего продолжает настаивать на том, что его собеседник является именно тем, за кого его приняли, и довольно быстро переходит к боевым действиям, мотивируя их все теми же доводами, что и при молчании жертвы.

Как же заранее отличить уличных хулиганов от просто прогуливающейся группы? Здесь важно вспомнить, что хулиганы ставят своей целью «спустить пары» или показать свою силу путем избияния и оскорбления жертвы, но стремятся при этом остаться безнаказанными. Если разговор с объектом агрессии велся на оживленной улице, они постараются вынудить свою жертву свернуть в подворотню или во двор, словом, туда, где им не смогут помешать. Выразаться это может как в том, что группа начинает теснить человека, с которым говорит спикер в требуемом направлении, так и в предложении "отойти в сторонку и решить дела один на один".

Кроме того, компания хулиганов заметно отличается от просто прогуливающейся молодежи тем, что внимательно следит за ситуацией на улице и за жертвой. Хулиганы похожи на волчью стаю, отслеживающую дичь, на зверя, затаившегося в засаде. Они никогда не будут шумно петь песни, громко смеяться или иным образом привлекать к себе внимание окружающих. Свободные позы, из которых сложно атаковать, сидящие на

коленях девушки - тоже не для них. Обычно в хулиганской группировке вообще не бывает девушек, а если они и есть, то стоят или сидят так, чтобы не закрывать обзор своим приятелям и не стать им помехой в случае нападения или бегства. И еще одна немаловажная деталь: отдыхающая молодежь не будет упорно следовать за каким-то человеком. Хулиганская же группировка может идти за своей жертвой на некотором расстоянии довольно долгое время, выбирая удобное место для нападения. Во время этого движения все время сохраняется боеготовность хулиганов. Поведение отделяющегося от группы человека и реакция самой группы также могут сказать вам, насколько реальна опасность столкновения. Если перед вами просто молодежь на отдыхе, то веселье товарищей подошедшего к вам человека не прекратится, они будут по-прежнему заниматься своими делами, практически не следя за вашим общением. Если же судьба свела вас с хулиганами, картина будет прямо противоположной. Стоит спикеру хулиганской группы отделиться от товарищей, как все внутренние разговоры группировки смолкают или сводятся к минимуму, чтобы не пропустить ключевой фразы к началу атаки. Вся группа как бы внутренне подается вперед, следуя за спикером. К тому же, как уже говорилось выше, взгляды и внимание хулиганов направлены на жертву готовящегося нападения. По этим признакам довольно легко отличить такую группировку от невинной молодежной компании.

Электронный образовательный ресурс

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1 курс (2 семестр)		
Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»		
1	Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁵ и презентацию ⁶
Раздел 2. Терминология		
2	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения		
3	Тема 3.1. Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах и опорный прыжок	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	Тема 3.3. Упражнения художественной гимнастики	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	Тема 3.4. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	Тема 3.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
2 курс (1 семестр)		
Раздел 4. Методика развития физических качеств		
4	Тема 4.1. Методика развития физических качеств в гимнастике	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
Раздел 6. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе		
5	Тема 6.1. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Темы и их краткое содержание

ПЕРВЫЙ КУРС (второй семестр)

Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания»

Тема 1.1. Тема 1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки

Вопросы для изучения:

7. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина
8. Виды гимнастики.
9. Задачи гимнастики.
10. Средства гимнастики.
11. Методические особенности гимнастики.
12. Тенденции развития гимнастики.

Теоретический материал

⁵ Конспекты лекций представлены в приложении 3

⁶ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

Подробно изложены в учебнике: Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб.пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017 – 112 с.

Контрольные задания для студентов первого курса

1. Определите основные тенденции развития современной гимнастики.

Выберите правильный ответ:

- Омоложение гимнастики.
- Рост трудности программ за счет включения сверхсложных элементов.
- Появление новых видов гимнастического многоборья.
- Рост интенсивности подготовки спортсменов.

2. Назовите 8 групп средств гимнастики.

3. Напишите команды, подаваемые при перестроении из 1 шеренги в три и обратном перестроении.

4. Какая команда подаётся для передвижения по диагонали?

Выберите правильный ответ:

- Налево по диагонали – марш!
- По диагонали направо – марш!
- По диагонали – марш!

5. Придумайте упражнение на 8 счетов на все группы мышц запишите терминологически.

6. Какие из ниже перечисленных ответов не относятся к частям урока?

Выберите правильный ответ:

- Основная.
- Вспомогательная.
- Заключительная.
- Окончательная.

7. Назовите 5 основных физических качеств.

8. Назовите разновидности гигиенической гимнастики.

9. Расставьте в правильной последовательности ОРУ (пронумеруйте):

- на ноги;
- на руки;
- потягивание;
- брюшной пресс;
- прямые мышцы туловища;
- на мышцы спины;
- на все группы мышц;
- на боковую поверхность туловища;
- прыжки;
- махи;
- восстановление дыхания;
- на растягивание мышц задней поверхности бедра.

10. Выберите правильное определение (подчеркните):

а). Интервал это:

- расстояние по фронту между занимающимися;
- расстояние между занимающимися в шеренге;
- расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;
- расстояние между колоннами;
- расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

б). Колонна это:

- расположение занимающихся в затылок друг другу;
- строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
- строй, в котором занимающиеся стоят по росту;
- строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

в). Тыл это:

- расположение занимающихся спиной в одну сторону;

- сторона строя противоположная фронту;
- строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону;
- сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.

г). Ширина строя это:

- длина шеренги;
- расстояние между флангами;
- расстояние от начала до конца строя;

д). Дистанция это:

- расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;
- расстояние в глубину между занимающимися;
- расстояние между шеренгами;
- определенное расстояние между стоящими в шеренге.

е). Шеренга это:

- размещение занимающихся по одной линии;
- строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;
- строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии;
- размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу;
- расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.

ё). Направляющий это:

- первый в колонне;
- занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым;
- занимающийся, за которым движется весь строй;
- занимающийся, стоящий илидвигающийся в указанном направлении первым в колонне.

ж). Строй это:

- установленное уставом размещение занимающихся;
- размещение занимающихся для их совместных действий;
- установленное уставом размещение занимающихся для их совместных действий;
- перестроение занимающихся особым образом;
- расстановка занимающихся в установленном порядке с соблюдением дистанции и интервала.

з). Фланг это:

- край строя;
- правая и левая оконечности строя;
- правая и левая оконечности шеренги;
- начало и конец строя.

и). Фронт это:

- строй, когда занимающиеся стоят лицом в одну сторону;
- сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
- построение занимающихся по одной линии, лицом в одну сторону;
- передняя линия строя;

Рекомендованная литература:

1. Брыкин А. Т. Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры /А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985 368 с.
2. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь,И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013 312 с.
3. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский,В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979 327 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. Меньшиков и др. М. : Просвещение, 1990 223 с.
5. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. :Академия, 2001- 448 с.

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://youtu.be/JUHONhtuO4g>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5431160426739846986&p=1&text>
<https://youtu.be/h6yUi7q3jUg>
https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4376414731981383095&reqid=1641633621434520-16191569081906030364-sas6-5262-b3d-sas-l7-balancer-8080-BAL-4256&suggest_reqid=649169400148145632137754775470146&text

Раздел 2. Терминология

Тема 2.1. «Гимнастическая терминология»

Вопросы для изучения:

1. Понятия «терминология», «гимнастическая терминология», «термин».
2. История становления отечественной терминологии.
3. Требования, предъявляемые к терминам, и способы их образования.
4. Правила и способы записи упражнений:
 - а) общеразвивающие упражнения;
 - б) вольные упражнения;
 - в) упражнения на снарядах.

Теоретический материал

Подробно изложен в учебнике: Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб.пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017 – 112 с.



Стойкиосновная
стойкастойка
ноги врозьширокая стойка ноги
врозь, руки на поясстойка ноги
врозь правойскрестная
стойкастойка на
коленяхстойка на левой,
правая согнута вперед,
руки на поясстойка на правой,
левая вперед на
носокстойка на левой,
правая в сторону,
руки на поясУпоры

упор присев



упор сидя



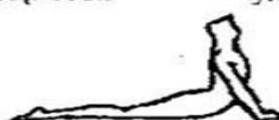
упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади

упор лежа
правым бокомупор лежа на
бедрахупор стоя на
коленяхПриседыприсед, руки
на поясполуприсед,
руки назадкруглый
полуприседприсед на правой, левая
вперед, руки на пояс



Сед



Сед углом



Сед согнувшись



Сед с захватом



Сед на пятках, руки на поясе



Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх



Присед, руки на поясе



Полуприсед, руки вперед



Круглый присед



Полуприсед наклонный, руки вперед



Полуприсед наклонный – «старт пловца»



Присед на левой, руки вперед



Выпад левой, руки на поясе



Наклонный выпад вправо, руки вверх



Выпад с наклоном, руки скрестно



Глубокий выпад, руки назад



Выпад левой вправо, руки в стороны

Положения рук:



руки вниз



вперед



вверх



в стороны



назад



руки в стороны-книзу



в стороны - кверху



вперед - книзу



вперед - кверху



на пояс



руки перед грудью



к плечам



на голову



за голову



за спину

ОРУ без предмета

➤ И.п. – о.с.

1- левая в сторону на носок, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – правая в сторону на носок, руки в стороны; 6- руки вверх; 7- руки в стороны; 8 – и.п.

И.п. – упор присев

1- стойка, руки в стороны; 2- выпад вправо, руки за голову; 3- стойка, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – стойка, руки в стороны; 6- выпад влево, руки за голову; 7- стойка, руки в стороны; 8 – и.п.

➤ И.п. – стойка, руки в стороны

1- стойка, руки к плечам; 2- и.п.; 3- стойка, руки вверх; 4 – и.п.; 5 – стойка, руки вперед; 6- и.п.; 7- стойка, руки к плечам; 8 – и.п.

➤ И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе

1- наклон к правой, руки вверх; 2- и.п.; 3- наклон к левой, руки вверх; 4 – и.п.; 5 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 6- и.п.; 7- наклон назад; 8 – и.п.

➤ И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе

1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3- поворот туловища влево, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, левая рука вверх; 6- и.п.; 7- наклон влево, правая рука вверх; 8 – и.п.

➤ И.п. – о.с.

1- упор присев; 2- упор лежа; 3- упор лежа, правая рука вверх; 4 – упор лежа; 5 упор лежа, левая рука вверх; 6- упор лежа; 7- упор присев; 8 – и.п.

➤ И.п. – лежа на спине, руки вверх

1- сед углом правой, руки вперед; 2- и.п.; 3- сед углом левой, руки вперед; 4 – и.п.; 5 – сед углом, согнув ноги-руки вперед; 6- сед углом; 7- сед углом, согнув ноги; 8 – и.п.

➤ И.п. – лежа на животе, руки вверх

1- лежа на животе прогнувшись, руки вверх; 2- лежа на животе прогнувшись, руки в стороны; 3- лежа на животе прогнувшись, руки за голову; 4 – лежа на животе прогнувшись, руки в стороны; 5 – лежа на животе прогнувшись, руки вверх; 6- и.п.; 7- лежа на животе прогнувшись, руки вверх; 8 – и.п.

➤ И.п. – сед, руки вверх

1- наклон; 2- и.п.; 3- сед ноги врозь, руки вверх; 4 – наклон.; 5 – сед ноги врозь, руки вверх; 6- сед, руки вверх; 7- наклон; 8 – и.п.

➤ И.п. – о.с.

1- мах правой, руки в стороны; 2- и.п.; 3- мах левой, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой назад, руки вверх; 6- и.п.; 7- мах левой назад, руки в стороны; 8 – и.п.

➤ И.п. – стойка, руки на поясе

1-2 два прыжка на правой; 3-4 два прыжка на левой; 5 –6 два прыжка на двух; 7- прыжок в стойку ноги врозь; 8 – и.п.

Рекомендованная литература:

1. Брыкин А. Т. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры /А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985 368 с.
2. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013 312 с.
3. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979 327 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. Меньшиков и др. М. : Просвещение, 1990.- 223 с.
5. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. : Академия, 2001- 448 с.

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12740942325607639199&from=tabbar&parent-requestid=1641636906366500-13653989442750784277-vla1-4611-vla-l7-balancer-8080-BAL-6753&text=гимнастическая+терминология>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3793877459169048799&from=tabbar&text=гимнастическая+терминология>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7592300250131368658&from=tabbar&text=гимнастическая+терминология>

Раздел 3. Средства гимнастики и методика их проведения

Тема 3.1. «Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений»

Вопросы для изучения:

1. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений
2. Классификация общеразвивающих упражнений и правила построения комплексов ОРУ
3. Методика проведения ОРУ
4. Характеристика, содержание и классификация строевых упражнений
5. Методика обучения и проведения строевых упражнений

Теоретический материал

Подробно изложен в учебнике: Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие : рек. ДВ РУМЦ. – Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008 – 98 с.

1. На потягивание 2. На мышцы ног 3. На мышцы рук 4. На мышцы туловища	Комплекс ОРУ с обручем 1. И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу 1-2 – с поворотом налево, правая назад на носок, обруч вверх вертикально 3-4 – с поворотом направо и.п. 5-8 – тоже с поворотом в другую сторону	6-8 раз	Раздельным способом, способ организации занимающихся – фронтальный. По показу и рассказу. Руки прямые. Ногу сзади не сгибать, живот подтянут. Следить за точным положением обруча в плоскости. По разделением. Не наклоняться, руки разгибать. Живот подтянут. Опускаясь на колени, не наклоняться вперед, лопатки сведены. Темп средний.
	2. И.п. – стойка, обруч сверху горизонтально, хватом за середину изнутри 1 – полуприсед на левой, правая вперед на носок, обруч горизонтально вниз 2 – и.п. 3-4 то же с другой 5 – стойка на левом колене, обруч вперед вертикально 6 – стойка на коленях, обруч вперед вертикально 7 – стойка на левом колене, обруч вперед вертикально 8 – и.п.	6-8 раз	По показу. При выполнении круга руки не сгибать. При выполнении выкрута не наклоняться, руки не сгибать. Темп медленный.
	3. И.п. – стойка, обруч внизу вертикально в лицевой плоскости 1-2 – приставной шаг вправо с кругом обручем вправо 3-4 – выкрут назад 5-6 – выкрут вперед 7-8 – приставной шаг влево с кругом обручем влево	8-10 раз	По рассказу и показу. В наклоне ноги не сгибать. Поднимая обруч вверх, руки разгибать. В наклоне в сторону не наклоняться вперед, лопатки сведены, живот подтянут. Сохранять плоскость обруча. По рассказу и показу. Спина прямая, тянуться вперед,
	4. И.п. – стойка в обруче обруч на полу 1 – наклон, взять обруч 2 – стойка, обруч вверх горизонтально 3 – левая в сторону на носок, наклон влево 4 – стойка, обруч вверх горизонтально 5 – правая в сторону на носок, наклон вправо 6 – стойка, обруч вверх горизонтально 7 – наклон в обруче, обруч на пол	6-8 раз	

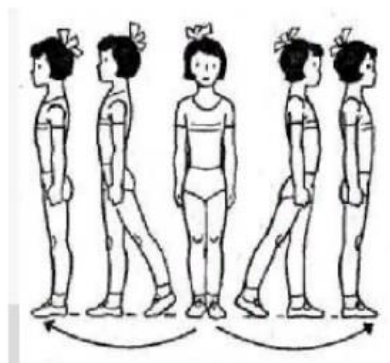
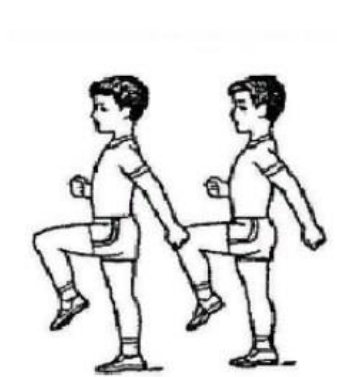
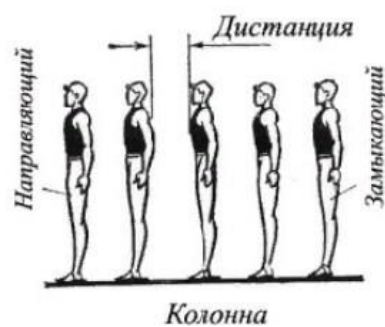
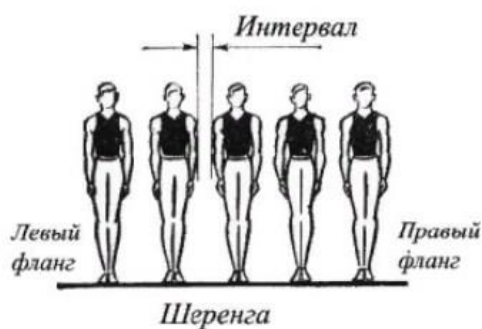
5. На все мышцы	8 – и.п. 5. И.п. – сед ноги врозь, обручверху вертикально 1 – с поворотом туловища направо наклон, обручверху горизонтально (коснуться пола) 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону 5 – сед согнув ноги обруч веред вертикально 6 –сед углом (ноги в обруч), обруч вперед вертикально 7 – сед согнув ноги, обруч вперед вертикально 8 – и.п.	8-10 раз	смотреть на обруч. Ноги не сгибать, наклон ниже. В седе, согнув ноги и углом спина прямая, голову не наклонять. Темп средний.
6. На мышцы брюшного пресса	6. И.п. – лежа на спине, обручверху на полу 1 – сед согнув левую, правая вперед – кверху, передавая обруч под ней из правой в левую руку в горизонтальной плоскости 2 – и.п. 3 –4 – то же с другой 5-6 – перекатом назад стойка на лопатках, продевая ноги в обруч, обруч горизонтально 7-8 – перекатом и.п.	6-8 раз	По показу. Ноги прямые, обруч передавать прямыми руками, сохраняя плоскость. В перекате сгруппироваться, разгибаться вертикально, носками тянуться вверх, подтягивая таз. Темп медленный. По разделениям.
7. На мышцы спины	7. И.п. – лежа на животе, обручверху горизонтально 1-2 – прогибаясь, обруч вправо, передавая в левую руку за спиной в горизонтальной плоскости 3-4 – и.п. 5 – прогибаясь, мах правой назад, обруч вверх 6 – и.п. 7-8 – то же с другой	8-10 раз	Обруч передавать прямыми руками. Прогибаться больше, ноги не сгибать. Выполняя махи, туловище поднимать выше. Темп средний.
8. На растягивание	8. И.п. – сед ноги врозь, обручверху в горизонтальной плоскости 1-2 – полукруг туловищем вправо в и.п. 3 – поворот туловища направо 4 – и.п. 5-8 – то же влево и налево	8-10 раз	По показу и рассказу. При выполнении полукруга стараться коснуться обручем пола справа налево и наоборот. В повороте не наклоняться, руки прямые. По рассказу и показу.
9. Махи	9. И.п. – стойка, обруч в правой руке внизу вертикально в боковой плоскости 1 – мах правой, передавая под ней обруч в левую руку 2 – стойка, обруч в левой руке внизу 3 – мах левой, передавая под ней обруч в правую руку 4 –и.п. 5 – мах правой назад, обруч вверх в лицевой плоскости 6 – стойка, обруч вниз 7 – мах левой назад, обруч вверх в лицевой плоскости	8-10 раз	Мах прямой, не приседая на опорной ноге. Не наклоняться, обруч передавать прямыми руками, сохраняя необходимую плоскость. Темп средний.

	8. И.п.		
10.Прыж-ки	10. И.п. – стойка, обруч внизу вертикально в лицевой плоскости 1-прыжок на двух вперед в обруч 2- прыжок на двух из обруча 3-прыжком стойка ноги врозь, обруч вперед горизонтально 4-прыжком и.п. Ходьба на месте	10-12 раз	По показу. Руки не сгибать, прыгать выше, на носках, разгибая ноги в прыжке, спина прямая. Темп быстрый. «На месте, шагом- марш!»
11.На восстанов ление дыхания	11. И.п. – широкая стойка ноги врозь, обруч внизу вертикально в лицевой плоскости 1-2 – полуприсед на правой, обруч вправо-вверх с поворотом головы направо 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону <i>Комплекс ОРУ с гантелями</i>	6-8 раз	По показу. Руки не сгибать, потянуться за обручем вверх, вдох. На 3-4 слегка расслабить плечи. Темп медленный.
1.На потягива- ние	1. И.п. – ст., гантели внизу 1 - шаг правой в сторону, гантели в сторону 2 - встать на носки, гантели вверх 3 - ст., гантели вверх 4 - И.п. 5-8 - то же с левой		Раздельным способом, фронтально. Руки не сгибать, посмотреть вверх, потянуться выше Темп: медленный
2.На мышцы ног	2. И.п. – ст. гантели плечам 1 – присед гантели в стороны 2 –и.п. 3 – выпад правой гантели вверх 4 – и.п. 5 – присед гантели в стороны 6 – и.п. 7 – выпад правой гантели вверх 8 – и.п.	6-8 раз	По разделением Руки не сгибать, смотреть вперед, не наклоняться. В выпаде нога сзади прямая, голову не наклонять, руки прямые. Лопатки свести. Темп: средний
3.На мышцы рук	3. И.П. – ст. ноги врозь гантели в стороны 1 – гантели к плечам 2 – гантели вверх 3 – гантели вперед 4 – гантели в стороны 5 – гантели к плечам 6 – гантели назад книзу 7 – гантели к плечам 8 – И.П.	6 – 8 раз	По показу Лопатки свести, не прогибаться, следить за счетом. Гантели точно по направлениям. Темп: средний
4.На мышцы туловища	4. И.П. – ст. ноги врозь гантели внизу 1 – наклон прогнувшись гантели в стороны 2 – наклон к правой 3 – наклон прогнувшись гантели в стороны 4 – стойка ноги врозь гантели по пояс 5 – 8 – тоже с левой	8 – 10 раз	Положить гантели на пол и расслабить руки Взять гантели По показу рассказа Наклон ниже ноги не сгибать. В наклоне прогнувшись – прогнуться.
		6 – 8 раз	

5. Для мышц туловища	5. И.П. – ст. ноги врозь, гантели вверх 1 – Наклон вправо гантели к плечам 2 – И.П. 3 – Наклон влево гантели к плечам 4 – И.П. 5 – Поворот туловища на право гантели вперед 6 – И.П. 7 – Поворот туловища налево гантели вперед 8 – И.П.	6 – 8 раз	Темп: средний Способ создания представления – по показу Наклон точно в сторону Лопатки сведены, не сгибаться, руки прямые, выполняя поворот, голову не наклонять. Темп: средний
6. На все группы мышц	6. И.П. – ст. гантели внизу 1 – Упор присев 2 – Упор лежа ноги врозь 3 – Правая гантеля вверх 4 – Упор лежа ноги врозь 5 – Левая гантеля вверх 6 – Упор лежа ноги врозь 7 – Упор присев 8 – И.П.	6 – 8 раз	По разделением Следить за счетом не прогибаться в поре лежа гантели не бросать. Руку поднимать прямую. Темп: средний
7. Для мышц брюшного пресса	7. И.П. – сед гантели плечам 1 – сед согнув ноги, гантели вверх 2 – сед углом, гантели к плечам 3 – сед углом ноги врозь, гантели вперед 4 – сед углом, гантели плечам 5 – сед согнув ног гантели вверх 6 – сед ноги врозь, гантели в стороны 7 – сед согнув ноги, гантели вверх 8 – И.П.	5 – 7 раз	Команда: «Группа сесть!» По показу и рассказу Руки не сгибать, не наклоняться вперед в угле ноги выше, ноги не сгибать. Разводить ноги прямые Темп: средний
8. Для мышц спины	8. И.П. – лежа на животе гантели вверх 1 – ноги назад-книзу 2 – И.П. 3 – гантели назад-кверху 4 – И.П. 5 – 7 – прогнуться гантели в стороны 8 – И.П.	6-8 раз	Положить гантели на пол и расслабить руки Команда: Группа лечь! По показу Ноги вместе В коленях ноги не сгибать. Прогнуться больше Темп: средний Команда: группа сесть! По показу Ноги не сгибать Носки оттянуты Наклон ниже Темп: средний
9. Растягивание задней поверхности бедра	9. И.П. – сед ноги врозь гантели на поясе 1 – наклон к правой 2 – И.П. 3 – наклон к левой 4 – И.П. 5-7 – 3 пружинящих наклона 8 – И.П.		Команда: группа встать
10. Махи	10. И.П. – ст. гантели в стороны 1 – мах правой в сторону гантели вверх 2 – И.П. 3 – мах левой в сторону гантели вверх 4 – И.П. 5 – мах правой гантели вперед 6 – И.П. 7 – мах левой гантели вперед 8 – И.П.	8 – 10 раз 6-8 раз	По показу Мах выше, ноги не сгибать, не наклоняться, руки не сгибать в локтевых суставах, лопатки сведены. Темп: средний По разделением Прыгать выше, не сгибаться

11.Прыж-ки	11. И.П. – ст. гантели в поясе 1 –прыжком ст. ноги врозь 2 – прыжком ст. скрестно правой 3 – прыжком ст. ноги врозь 4 - прыжком И.П. 5 – 8 – тоже скрестно левой Ходьба на месте		Темп: быстрый Команда: «На месте -шагом марш !» Стоп! Положить гантели По показу Руки напряжены, тянуться вверх Смотреть вверх, разгибаясь слегка прыгнуть.
12. Восстановле ние дыхания	12. И.П. – ст. ноги врозь руки за головой 1 – руки вверх 2 – с полу наклоном расслабить руки 3 – разгибаясь, руки в стороны 4 – И.П.		Темп: средний Поточным способом, фронтально, по показу. Темп средний.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



СТРОВАЕЫЕ УПРАВЖЕННЯ

На уроках физкультуры строевые упражнения нужны для того, чтобы организованно передвигаться по залу или спортивной площадке.



Шеренга
Команда «В одну шеренгу становись!»



Две шеренги

ПОСТРОЕНИЯ

Передвижение колонны
начинается
по команде
«Шагом марш!».

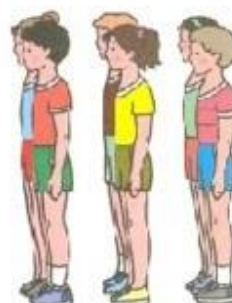
Движение в колонне
надо начинать
с левой ноги.

Вопросы

1. Как ходят солдаты в строю?
2. С какой ноги начинается передвижение колонны?



Колонна по одному
Команда «Направо!»



Колонна по два

Рекомендованная литература:

1. Брыкин А. Т. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры /А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985 368 с.
2. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013 312 с.
3. Гаввердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гаввердовский, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979 327 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. Меньшиков и др. М. : Просвещение, 1990.- 223 с.
5. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. : Академия, 2001 - 448 с.

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15252125233523318022&text=строевые+передвижения+в+гимнастике&where=all>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9611606910897876626&text=строевые+передвижения+в+гимнастике&where=all>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10681537217736647752&text=строевые+передвижения+в+гимнастике&where=all>

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5413387224070084418&reqid=1641641127681222-11671158757837470007-sas2-0238-sas-l7-balancer-8080-BAL-3765&suggest_reqid=649169400148145632112065653489145&text=общеразвивающие+упражнения

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7911034118426505799&reqid=1641641127681222-11671158757837470007-sas2-0238-sas-l7-balancer-8080-BAL-3765&suggest_reqid=649169400148145632112065653489145&text=общеразвивающие+упражнения&t=114&source=fragment

Раздел 4. Методика развития физических качеств

Тема 4.1. «Физические качества и методика их развития в гимнастике»

Вопросы для изучения:

1. Методика развития физических качеств в гимнастике
2. Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов
3. Сила и её проявление в гимнастике. Классификация силовых упражнений в спортивной гимнастике
4. Гибкость и её проявление в гимнастике. Активная и пассивная гибкость и упражнения направленные на их развитие.
5. Быстрота, виды быстроты, упражнения для развития быстроты применяемые в гимнастике
6. Понятие ловкости, её виды.

Теоретический материал

Подробно изложен в учебнике: Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб.пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017 – 112 с.

Рекомендуемая литература:

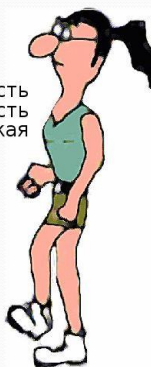
1. Гимнастика: Учебник для студ. вузов (под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова). – М.: Академия, 2001.
2. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры (под ред. А.И. Шлемина, А.Т. Брыкина). - М.: ФиС, 1979.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ИФК (под ред. В.М. Смолевского). – М.: ФиС, 1987.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: ФиС, 1989.
5. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994.
6. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие; СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб., 1997.
7. Гимнастическое многоборье: женские виды / Под ред. Ю. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986, 336 с.
8. Гимнастическое многоборье: мужские виды / Под ред. Ю. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987. - 480 с.

Физическое качество – ВЫНОСЛИВОСТЬ

• **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшим временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



Физическое качество – ЛОВКОСТЬ

• **Ловкость** – это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.

• Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст



Физическое качество – гибкость

• **Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Наилучшим временем для развития гибкости являются:

- а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)
- б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет)
- в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)



Физическое качество – быстрота

• **Быстрота** – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

• Наилучшим временем для развития быстроты являются:

- а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)
- б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет)
- в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)

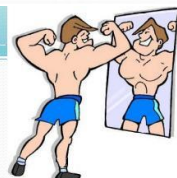


Физическое качество – сила

• **Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Наилучшим временем для развития силы являются:

- а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет)
- б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет)



Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18278353566311382201&from=tabbar&text=Физические+качества+и+методика+их+развития+в+гимнастике>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2633276942147133153&from=tabbar&text=Физические+качества+и+методика+их+развития+в+гимнастике>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6370291783090761937&from=tabbar&text=Физические+качества+и+методика+их+развития+в+гимнастике>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8999408942783848113&from=tabbar&text=Физические+качества+и+методика+их+развития+в+гимнастике>

Тема 6.1. «Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе»**Вопросы для изучения:**

1. *Урок по гимнастике.*
2. *Методы и средства обучения.*

Конспект школьного урока по гимнастике.

Задачи: 1. Образовательные: 1) Совершенствовать перестроение из одной шеренги в три и обратно; 2) Совершенствовать шаги полки; 3) Учить соскоку из упора стоя на колене; 4) Совершенствовать спад назад в вис лежа на брусьях р/в.

2. Оздоровительные: 1) Формировать правильную осанку при выполнении передвижений; 2) Способствовать развитию координации движений в ОРУ с гимнастической палкой.

3. Воспитательные: 1) Способствовать активизации внимания при выполнении гимнастических упражнений; 2) Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.

Место проведения: гимнастический зал.

Дата: 20.03.02

Время: 10:25

Инвентарь: гимнастические палки.

Проводит: Иванов Д.В.

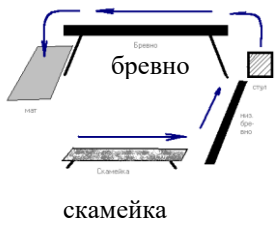
Проверил конспект: подпись

Часть	Частные задачи		Дозировка	Организационно-методические указания
-------	----------------	--	-----------	--------------------------------------

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 12- 13	1. Организовать занимающихся для решения задач урока.	1. Построение в одну шеренгу. 2. Рапорт. 3. Сообщение задач урока. 4. Строевые приемы: повороты на месте.	15 с. 15 с. 15 с. 15 с.	В правом верхнем углу зала по лицевой линии. Проверить наличие спортивной формы, отметить присутствующих. Добиться точного выполнения поворотов (под счет, в строевой стойке).
	2. Способствовать активизации внимания занимающихся и совершенствовать перестроение из одной шеренги в три и обратно.	1. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. 2. Тоже перестроение после поворота кругом. 3. Перестроение в три шеренги и обратно в стойке руки за головой.	15 с. 15 с. 15 с.	Проверить правильность перестроения. После поворота кругом такое же захождение: №1 за №2, а №3 перед №2. Поменяв местами номера не объясняя повторно можно выполнить перестроение под счет.
	3. Формировать правильную осанку при выполнении передвижений.	1. Ходьба в обход: а) руки в стороны; б) руки за головой; в) руки вверх; г) на носках; д) в полуприседе на носках, руки за спиной. 2. Бег: противоходом, змейкой. а) сгибая ноги вперед; б) сгибая ноги назад. 3. Прыжки: а) на двух, руки вверх; б) подскоки, руки на поясе. 4. Ходьба в обход.	2 круга 15-30с. 1 круг 1 круг	Команда: «Напра-во! Налево в обход, шагом – Марш!» Положение рук менять по команде: «Ставь!» Добиться точного положения. Живот подтянут, лопатки сведены, голову не наклонять, в полуприседе не наклоняться. Противоход по команде: «Противоходом налево, бегом – Марш!» Бежать на носках, темп – средний. В прыжках ноги полностью разгибать туловище прямое. С прыжков перейти на быструю ходьбу.

	5 – приставляя правую, наклон, палка вперед; 6 – И.П.; 7 – приставляя левую, наклон палка вперед; 8 – И.П. 5. И.П. – стоя ноги врозь, палка вверх. 1 – с поворотом туловища направо наклон прогнувшись; 2 – И.П.; 3 – наклон вправо палка вертикально вверх к левому плечу; 4 – И.П.; 5 – 8 – тоже в др. сторону. 6. И.П. – о.с., палка на полу справа; 1 – шаг правой через палку; 2 – приставляя левую, упор присев; 3 – упор лежа; 4 – 5 – поочередно переставляя влево руки и ноги, упор лежа, палка справа; 6 – упор стоя согнувшись; 7 – упор присев; 8 – И.П. 7. И.П. – лежа на спине, палка впереди. 1 – сгибая ноги вперед, сед палка к груди; 2 – сед ноги врозь, палка вверх; 3 – сед согнув ноги вперед, палка к груди; 4 – И.П. 8. И.П. – упор сидя сзади, палка на полу под коленями. 1 – Упор лежа сзади, сгибая правую назад, ступня на палке. 2 – 3 – перекаат палки вперед, разгибая ногу; 4 – упор сидя сзади; 5-6 – перекаат палки назад, сгибая правую; 7 – упор лежа сзади; 8 – И.П. 1 – 16 – с другой. 9. И.П. – сед ноги врозь, палка к груди; 1 – наклон к правой палка вверх; 2 – И.П.	раз 6-8 раз 6-8 раз 8-10 раз 4-6 раз	максимальной амплитудой, стараясь положить палку на пол. Темп: средний. Способ создания представления: показ, рассказ. Выполняя повороты ноги не считать, наклоняясь не наклонять голову. На счет 3 палка прижата к левой руке, вперед не наклоняться. Темп: средний. Способ создания представления: показ. Перешагивая не смотреть вниз; В упоре присев т.т. - на руки. В упоре лежа тело напряженно, выпрямлено. Переставляя руки и ноги стараться не сгибаться и не прогибаться. Упор стоя согнувшись выполнять только сгибаясь в тазобедренном суставе. Темп: средний. Способ создания представления: показ. Сесть, не касаясь носками пола, спина прямая, голову не наклонять. На счет 2 максимально развести ноги и потянуться вверх. Возвращаясь в И.П. не падать. Темп: средний. Способ создания представления: по разделением. В упоре лежа голову держать прямо, живот подтянут. Перекаатывая палку стопой скользить медленно по полу, таз не опускать. В упоре сидя сзади ноги не считать. Темп: средний. Способ создания представления: рассказ, показ. В наклоне спина прямая, ноги не сгибать, тянуться палкой за носок, грудью к колену. Соединяя ноги, постараться в наклоне коснуться палкой пола за носками.
--	---	---	---

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 22-		3 – наклон к левой палка вверх; 4 – И.П. 5 – соединяя ноги, наклон палка вверх; 6 – И.П. 7-8 – тоже что 5-6. 10. И.П. – стоя палка вертикально на полу (перед собой) в правой руке. 1 – перемах правой через палку вправо с передачей палки в левую руку; 2 – стоя палка вертикально на полу в левой руке; 3 – с опорой двумя руками о палку, мах правой в сторону; 4-2 5-8 – с другой. 11. И.П. - стоя на правой, палка вертикально на полу в правой руке, левая рука на поясе. 1-3 – 3 прыжка на правой вокруг палки опираясь на неё; 4 – прыжок на две с опорой 2-мя руками о палку; 5 – прыжок в стойку ноги врозь; 6 - как 4 7 - как 5 8 - прыжок на левую, правая рука на поясе; 1-16 – в другую сторону. Ходьба на месте. 12. И.П. – стоя палка внизу. 1-2 – полуприседая, круг палкой вправо в И.П. 3-4 – тоже влево. Перестроение из колонны по 4 в колонну по 2 и переход к виду многоборья. 1. Подготовка места обучения.	6-8 раз 6-8 раз 8-10 раз 6-8 раз 30 с	Темп: средний. Способ создания представления: показ. Мах выполнять прямой ногой, не поворачивая туловища, не приседая, не наклоняясь. Мах выполнять выше. Темп: средний. Способ создания представления: показ. Прыжки выполнять на носках, сохраняя правильную осанку. Не заваливаться на палку, опорная рука прямая. Темп: средний. Ходьба по команде: «На месте шагом – Марш!» Способ создания представления: показ. Выполняя круги палкой, потянуться смотреть на палку. Темп: медленный. Команда: «Напра-во!», «В колонну по одному, налево в обход, шагом – Марш!» «В колонну по 2, налево – Марш!» Колонна №1 – брусся, Колонна №2 – бревно. Команда: «К виду многоборья, шагом - Марш!» Принести 4 мата под бревно, скамейку, низкое бревно, стул.
			1,5 -	

25 мин	6. Учить соскоку из упора стоя на колене махом одной и толчком другой через стойку.		2 мин	
	а) Создать представление об изучаемом элементе б) Проверить готовность обучению в) Учить сочетанию маха с отталкиванием опорной ногой при выполнении соскока прогнувшись.	1. Показ, рассказ 2. Проводка по движению 1. Махи назад в упоре стоя на колене. 2. Из стойки на конце бревна прыжок прогнувшись в стойку приземления 1. Из упора стоя на левом (правом) колене махом одной и толчком другой присед руки вперед. 2. Из упора стоя на левом (правом) колене на скамейке махом одной и толчком другой соскок в полуприсед боком к скамейке а) с помощью; б) самостоятельно. 3. Тоже на низком бревне. 4. Из упора стоя на левом (правом) колене махом правой и толчком другой (левой) соскок в стойку приземления боком к бревну: а) с помощью, б) со страховкой. Переход следующему виду многоборья. <u>Брусья р/в</u> 1. Из упора на н/ж спад назад в	8 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-4 раз 3-4 раза По 3-4 раза	Выполнять фронтально предварительно разомкнув в шеренге. Мах прямой ногой, выше, не прогибаясь, под счет. Выполнять поочередно. Обратить внимание на амортизацию и устойчивость приземления. Страховать под живот и спину, стоя сбоку на месте приземления. Выполнять в парах поочередно, помогая друг другу. Поддержка под живот. Добиваться высокого маха с остановкой в верхней крайней точке, соединения ног до постановки на пол. Выполнять по 2 человека на скамейке с помощью страховки. Добиваться сведения прямых ног в упоре на скамейке, руки прямые, голова слегка приподнята. На низком бревне обратить внимание на правильность постановки рук. Страховать сбоку со стороны маховой ноги

	7. Совершенствовать спад назад из упора на верхней жерди в вис лежа на нижней жерди.	вис лежа. 2. Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж. 3. Из вися присев на н/ж подъем переворотом на в/ж – спад назад в вис лежа на н/ж. 4. Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж – сед на правом бедре левая рука в сторону. 5. Из вися присев на н/ж подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа на н/ж – перемах ноги врозь в вис на в/ж – 2-3 размахивания изгибами – соскок в сток приземления. 1. Построение в шеренгу. 2. Перестроение уступом в три шеренги. 3. Игра на внимание: «Красный, зеленый, желтый». 4. Подведение итогов занятия. 5. Домашнее задание.	30 с 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 15 с 15 с 2 – 2,30 мин 10 с	под плечо и бедро, на приземлении – под живот и спину. Постепенно увеличить амплитуду и силу отталкивания. Построение в шеренгу у бревна, переход в колонне. Положить 4 мата под бруска. Переноска матов парами. 1-2-й подходы выполнять со страховкой. На спад напрягать мышцы брюшного пресса. Голову не наклонять назад. Выполнять без остановки, слитно., технически верно. В седе на бедре левая нога максимально отведена назад, прямая, живот подтянут, руки прямые. Слитное выполнение соединения. При перемахе ноги врозь, ноги не сгибать, без остановки начать размахивание, голову не наклонять. На приземлении страховать под живот и спину, стоя сбоку. Построение в шеренгу в правом верхнем углу зала. После расчета «4-2-на месте», по команде «По расчету шагом марш!» Условия игры:
--	---	---	---	---

			20 с	преподаватель поочередно поднимает разноцветные карточки. Занимающиеся должны на красный цвет – присесть, на желтый – наклониться, на зеленый – сделать приставной шаг вперед. Допустивший ошибку принимает сед. Побеждают участники, оставшиеся стоять. Сообщение и выставление оценок, замечаний по уроку. Повторить шаги полки и выполнять поднимание ног из положения лежа на спине 15-20 повторений.
--	--	--	------	--

Рекомендуемая литература:

1. Гимнастика: Учебник для студ. вузов (под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова). – М.: Академия, 2001.
2. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры (под ред. А.И. Шлемина, А.Т. Брыкина). – М.: ФиС, 1979.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ИФК (под ред. В.М. Смолевского). – М.: ФиС, 1987.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989.
5. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994.
6. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие; СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб., 1997.
7. Гимнастическое многоборье: женские виды / Под ред. Ю. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986, 336 с.
8. Гимнастическое многоборье: мужские виды / Под ред. Ю. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987. – 480 с.

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11817572200004126543&from=tabbar&reqid=1641643510594791-14354197898753306998-sas3-0995-c92-sas-l7-balancer-8080-BAL-7267&suggest_reqid=649169400148145632135219926542095&text=врок+по+гимнастике+в+школе

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8424054937998904709&from=tabbar&reqid=1641643510594791-14354197898753306998-sas3-0995-c92-sas-l7-balancer-8080-BAL-7267&suggest_reqid=649169400148145632135219926542095&text=врок+по+гимнастике+в+школе

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12525932115013606151&from=tabbar&reqid=1641643510594791-14354197898753306998-sas3-0995-c92-sas-l7-balancer-8080-BAL-7267&suggest_reqid=649169400148145632135219926542095&text=врок+по+гимнастике+в+школе

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13733945071025061596&from=tabbar&reqid=1641643510594791-14354197898753306998-sas3-0995-c92-sas-l7-balancer-8080-BAL-7267&suggest_reqid=649169400148145632135219926542095&text=врок+по+гимнастике+в+школе

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13407996517668886040&from=tabbar&reqid=1641643510594791-14354197898753306998-sas3-0995-c92-sas-17-balancer-8080-BAL-7267&suggest_reqid=649169400148145632135219926542095&text=урок+по+гимнастике+в+школе

Раздел 2. Легкая атлетика

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
	1 курс (1 семестр)	
	1.1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)». Классификация. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология. 1.2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁷ и презентацию ⁸
	2.1. Основы техники ходьбы и бега	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	1 курс (2 семестр)	
	2.2. Основы техники метаний	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	2.3. Основы техники прыжков	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	4.4. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	5.1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по легкой атлетике.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
	2 курс (3 семестр)	
	нет	

1 курс (1 семестр)

ТЕМА 3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники спортивной ходьбы
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы
3. Правила соревнований в спортивной ходьбе

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники спортивной ходьбы – С.50-65
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы – С.202-209

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в спортивной ходьбе

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=kJXA56p4nFs>

⁷ Конспекты лекций представлены в приложении 3

⁸ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

<https://www.youtube.com/watch?v=Ps6q2qQItkw>
<https://www.youtube.com/watch?v=PuBLZxRqSc0>
<https://www.youtube.com/watch?v=z8IUcV4D0BI>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины
 «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»
 49.03.01 Физическая культура
по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:

Анализ техники спортивной ходьбы

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

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

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

- 1.4. Анализ техники старта и стартового разгона _____
- 1.5. Анализ техники ходьбы по дистанции _____
- 1.6. Анализ техники финиширования _____

Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения) _____

Правила соревнований в спортивной ходьбе

- Место соревнований (на стадионе и вне стадиона) _____
- Судьи и их обязанности _____
- Общие правила проведения соревнований и определение победителей в спортивной ходьбе

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.
 2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
4. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники бега на средние дистанции
2. Методика обучения технике бега на средние дистанции
3. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции на стадионе

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники бега на средние дистанции – С. 65-80
2. Методика обучения технике бега на средние дистанции – С. 209 - 218

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839)

[Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=P0qtKWqWsK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=HYB4jWkXYDU>

https://www.youtube.com/watch?v=MRKRGFDw1_Y

<https://www.youtube.com/watch?v=AF6qmQ5BWGI>

<https://www.youtube.com/watch?v=yB4OJ2AEegc>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Ee9-ZORSOQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LQJOuYQpelw>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:

Анализ техники бега на средние дистанции

Какие дистанции согласно классификации относятся к бегу на средние дистанции? _____

На какие условные составляющие можно разделить процесс бега? _____

Назовите ведущих спортсменов - бегунов на средние дистанции СССР, России, мира _____

Анализ техники старта и стартового разгона _____

Анализ техники бега по дистанции _____

Анализ техники финиширования _____

Тактические действия бегуна на средние дистанции и их влияние на результат _____

Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства, методические указания, _____)

основные ошибки и методы их устранения) _____

Правила соревнований в беге по кругу

- Место соревнований (круг, дорожки, разметка и т.д.) _____
- Судьи и их обязанности _____
- Общие правила проведения соревнований и определение победителей в беге на средние дистанции _____

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.
- 2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
- 3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники бега на короткие дистанции
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
3. Правила соревнований в беге на короткие дистанции

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники бега на короткие дистанции – С. 80-90
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции – С. 218-228

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в беге на короткие дистанции

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=DrX7UFksmVQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=r6EjFWQvjmw>
<https://www.youtube.com/watch?v=zMFb8Y2QLPc>
<https://www.youtube.com/watch?v=mp8yXGXqvpA>
<https://www.youtube.com/watch?v=kHQsU7Q4cJE>
<https://www.youtube.com/watch?v=2xVDB-cUNo>
<https://www.youtube.com/watch?v=7POHdH5QQWA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ilMYLadzfBQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=7K7B0FqM0Zs>
<https://www.youtube.com/watch?v=BfyoJbripd0>
<https://www.youtube.com/watch?v=ShpoiMvID-E>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины
 «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта**Легкая атлетика****Тема 3.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:***Анализ техники бега на короткие дистанции***

Какие дистанции согласно классификации относятся к бегу на короткие дистанции? _____

На какие условные составляющие можно разделить процесс спринтерского бега? _____

Назовите ведущих спортсменов - бегунов на короткие дистанции СССР, России, мира _____

Анализ техники старта и стартового разгона _____

Анализ техники бега по дистанции _____

Анализ техники финиширования _____

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

Место соревнований (круг, дорожки, разметка и т.д.) _____

Судьи и их обязанности _____

Общие правила проведения соревнований и определение победителей в беге на короткие дистанции _____

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения. ТЕМА 3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. *Анализ техники метания мяча и гранаты*
2. *Методика обучения технике метания мяча и гранаты*
3. *Правила соревнований в метании мяча и гранаты*

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники метания мяча и гранаты – С. 143-148, 157-164
2. Методика обучения технике метания мяча и гранаты – С.309-328

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в метаниях мяча и гранаты (копья)

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=tEMd4K34d-E>
<https://www.youtube.com/watch?v=wcnm4q55HP8>
<https://www.youtube.com/watch?v=5r-lC78PvB0>
<https://www.youtube.com/watch?v=X78lppLOKU>
<https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k>
<https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEC>
<https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения.

Тема 3.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Вариант 1 «Анализ техники и методика обучения метанию мяча и гранаты»

Вопросы:

Анализ техники метания мяча

Назовите ведущих спортсменов - метателей СССР, России, мира

Вес снарядов для метания: ГРАНАТА _____

На какие условные составляющие можно разделить процесс метания? _____

Держание снаряда _____ -

Анализ техники разбега _____

Анализ техники финального усилия _____

Сколько скрестных шагов в разбеге? _____

Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»? _____

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

Правила соревнований в метании мяча и гранаты

Место соревнований (сектор для метания, особенности его построения)

0. Судьи и их обязанности

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

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

Вопросы:

Анализ техники метания мяча

Назовите ведущих спортсменов - метателей СССР, России, мира

Вес снарядов для метания: МЯЧ _____

На какие условные составляющие можно разделить процесс метания? _____

Держание снаряда

Анализ техники разбега

Анализ техники финального усилия

Сколько скрестных шагов в разбеге? _____

Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»? _____

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

Правила соревнований в метании мяча и гранаты

Место соревнований (сектор для метания, особенности его построения)

0. Судьи и их обязанности

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

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

3. Правила соревнований в прыжках в высоту способом «перешагивание»

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . - URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» – С. 107-113, 120-128

2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» – С.252-265

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в прыжках в высоту

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=8rdVmarujvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=y17cKikiJ3Y>

https://www.youtube.com/watch?v=1mh3i_3NZvI

<https://www.youtube.com/watch?v=Qf7bowHqFHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0>

<https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=x3tV9IpdYR0>

<https://www.youtube.com/watch?v=jQK7vS9UaAg>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:

Анализ техники метания прыжка в высоту

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

На какие условные составляющие можно разделить процесс прыжка в высоту?

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

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

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

Анализ техники приземления способом «перешагивание» _____

От чего зависит результат в прыжках в высоту? _____

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

Правила соревнований по прыжкам в высоту

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

Судьи и их обязанности

Общие правила проведения соревнований

Определение победителей в прыжках в высоту

Выявите победителя

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

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология. 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике

Вопросы для изучения:

1. Основные методики обучения
2. Методы, средства и задачи обучения
3. Меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма
4. Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная часть урока)

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . - URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf .- С. 176-198, 347-360

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=f5zV8quhdwU>

Выполнить письменное задание: составить конспект подготовительной части урока по легкой атлетике

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология. 4.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ**Титульный лист (пример)****Утверждаю:**

**Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике
обучающегося II группы
Фамилия Имя Отчество**

Задачи урока:**I. Образовательные:**

1. Учить...
2. Совершенствовать...

II. Физического развития:

1.

III. Воспитательные:

1.

Место проведения:**Оборудование, инвентарь:****Дата проведения:****Список используемой литературы:**

- 1.
- 2.
- 3.

Личная подпись _____

Форма конспекта (пример)

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4	5
Подготовительная часть урока	1. Организовать занимающихся	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, проверка присутствующих Строевые упражнения 1. Повороты «На право!»...	1-2 мин. 1 мин	Сообщить о результатах соревнований... Добиваться синхронного выполнения команд, пример: «На пра-во!»
	2. Обеспечить вработывание систем организма (или разогреть организм занимающихся, способствовать усилению кровотока и увеличению объема дыхания)	Ходьба, Бег, Ходьба	800 м.	Следить за осанкой, Следить за дыханием
	3. Обеспечить оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата (или развить общую гибкость и подвижность в суставах, повысить эластичность связок)	Комплекс ОРУ (10-12 упражнений)	До 6 повторов	В зависимости от выбранных упражнений
	4. Активировать нервные центры, которые будут принимать участие в последующей работе (или настроить координационные связи и нервные отношения на работу, предстоящую в основной части в зависимости от задач урока)	1. Семенящий бег 2. Бег с «захлестыванием» голени назад 3. Бег с высоким подниманием бедра	2-3 раза по 30 м 2-3 раза по 30 м 2-3 раза по 30 м	Не закрепощать верхний плечевой пояс Не наклоняться вперед Бедро поднимать до угла 90° по вертикали
	5. Повысить эмоциональное состояние занимающихся	Подвижные игры Эстафеты	2-3 мин.	Описание игры:.....

Контрольные вопросы

1. Основные методы обучения
2. Методы, средства и задачи обучения
3. Меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма
4. Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная часть урока)
5. Содержание подготовительной части урока по легкой атлетике.

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.
- 2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
- 3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

1 курс (2 семестр)

ТЕМА 3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. *Анализ техники эстафетного бега*
2. *Методика обучения технике эстафетного бега*
3. *Правила соревнований в эстафетном беге*

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники эстафетного бега – С. 90-94
2. Методика обучения технике эстафетного бега – С.228-238

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в эстафетном беге

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

https://www.youtube.com/watch?v=STirm_TeOpI
<https://www.youtube.com/watch?v=8eXuMEJovkY>
<https://www.youtube.com/watch?v=z5gj2Wjrl94>
<https://www.youtube.com/watch?v=2aWEG1IMikk>
<https://www.youtube.com/watch?v=wUnJCkoANRA>
https://www.youtube.com/watch?v=_1MVifFzE8I
<https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины
«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.7. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:

Анализ техники эстафетного бега

Какие дистанции согласно классификации относятся к эстафетному бегу? _____

На какие условные составляющие можно разделить процесс эстафетного бега? _____

Назовите ведущих спортсменов - бегунов в эстафетном беге СССР, России, мира _____

Анализ техники старта и стартового разгона на 1 этапе эстафетного бега _____

Анализ техники бега по дистанции на разных этапах эстафеты _____

Анализ тактики в эстафетном беге _____

Особенности тактики бега в смешанной эстафете _____

Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения) _____

Правила соревнований в эстафетном беге

Место соревнований (круг, дорожки, разметка на этапах и т.д.) _____

Инвентарь, требования к эстафетным палочкам _____

0. Судьи и их обязанности _____

1. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в эстафетном беге _____

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
2. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
3. Правила соревнований в прыжках в длину

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс]. — URL:

https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»– С. 113-120
2. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»– С.265-276

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839)

[Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в прыжках в длину

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=aQ8aXKtcnLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=WKrtP7LIr4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw>

https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Uji0

<https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=csVs8PxyFCk>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Вопросы:**1. Анализ техники прыжка в длину**

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

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс прыжка в длину? _____

1.3. Анализ техники разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги» (скорость бега, длина разбега, ритм беговых шагов и т.д.)

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

1.5. Анализ техники полета в прыжках в длину способом «согнув ноги»

1.6. Анализ техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»

1.7. От чего зависит результат в прыжках в длину?

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

3. Правила соревнований по прыжкам в длину

- 3.1. Место соревнований (сектор для прыжков, зона разбега и приземления)
- 3.2. Судьи и их обязанности
- 3.3. Общие правила проведения соревнований
- 3.4. Определение победителей в прыжках в длину

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.
2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения 3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. *Анализ техники метания диска*
2. *Методика обучения технике метания диска*
3. *Правила соревнований в метании диска*
4. *Анализ техники толкания ядра*
5. *Методика обучения технике толкания ядра*
6. *Правила соревнований в толкании ядра*

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс]. — URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники метания диска– С. 164-168
2. Методика обучения технике метания диска – С.306-309
3. Анализ техники толкания ядра – С.148-157
4. Методика обучения технике толкания ядра – С.294-306

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

5. Правила соревнований в метании диска
6. Правила соревнований в толкании ядра

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=8H9e4nLHuWI>
<https://www.youtube.com/watch?v=Dimqq0GiX00>
<https://www.youtube.com/watch?v=UwkHQ61UfC4>
https://www.youtube.com/watch?v=q_MOgQG91Ss
<https://www.youtube.com/watch?v=82t31ey1o68>
https://www.youtube.com/watch?v=q_MOgQG91Ss

<https://www.youtube.com/watch?v=yW2rkFanyck>
<https://www.youtube.com/watch?v=EFWM7kkcJa4>
<https://www.youtube.com/watch?v=sYlX0Wj7kbA>
<https://www.youtube.com/watch?v=uUNjHivNynA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ateIna3bqvww>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.9. Анализ техники метания диска и методика обучения

Тема 3.10. Анализ техники толкания ядра и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Вопросы:

Вариант 1.

1.Технику метания диска условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

2.Назовите судей в метании копья _____

3.Методика обучения технике в толкании ядра. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

4. Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

5.Продолжите формулу Угол местности = _____

6.Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?

Диск	Ядро
1,5 кг	7,251 кг
)	
1,5 кг	7,250 кг
)	
2,0 кг	7,260 кг
)	
<u>2,0 кг</u>	<u>7,257 кг</u>
)	

7.Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то...

а) каждый имеет право выполнить 6 попыток;

б) каждый имеет право выполнить только 3 попытки;

в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;

г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

8.Сколько времени дается на осуществление попытки в метании диска, если соревнуются более трех участников?

а) 30 секунд; б) 1 минута; в) 1,5 минут; г) 2 минуты; д) 3 минуты; е) время не ограничено.

Вариант 2.

1.Технику толкания ядра условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: _____

2. Назовите судей в метании дика _____

3. Методика обучения технике в метании диска. Вопрос: Назовите задачи, средства и методы обучения: _____

4. Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = _____

5. Продолжите формулу Угол местности = _____

6. Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?

Диск	Ядро
1,5 кг	7,251 кг
)	
1,5 кг	7,250 кг
)	
2,0 кг	7,260 кг
)	
<u>2,0 кг</u>	<u>7,257 кг</u>
)	

7. От какой точки круга производится измерение результата в толкании ядра?

- а) внутреннего края сегмента (деревянного бруска) до места приземления снаряда;
- б) центра сегмента до места приземления снаряда;
- в) наружного края сегмента до места приземления снаряда;
- г) центра круга до места приземления снаряда.

8. Сколько времени дается на осуществление попытки в метании диска, если соревнуются более трех участников?

- а) 30 секунд; б) 1 минута; в) 1,5 минут; г) 2 минуты; д) 3 минуты; е) время не ограничено.

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279195> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: учебно-методическое пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с.

4а. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: учебно-методическое пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с. // ЭБС РУКОНТ. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/258608> (дата обращения 16.04.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»

2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»
3. Правила соревнований в прыжках в высоту

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс]. — URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» – С. 120-128
2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» – С.252-265

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в прыжках в высоту

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=yl7cKikI3Y>
<https://www.youtube.com/watch?v=KLfrgOGrXFw>
<https://www.youtube.com/watch?v=7ALQEuYpJrg>
<https://www.youtube.com/watch?v=jQK7vS9UaAg>
<https://www.youtube.com/watch?v=c3WCtlrBnSQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=HjJDLkCat6M>
<https://www.youtube.com/watch?v=kUNAM5jiJKg>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.11. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Вопросы:

4. Анализ техники прыжка в высоту

- 4.1. Назовите ведущих спортсменов – прыгунов в высоту СССР, России, мира
- 4.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс прыжка в высоту? _____
- 4.3. Анализ техники разбега в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп» (скорость бега, длина разбега, ритм беговых шагов и т.д.)
- 4.4. Анализ техники отталкивания в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп» (угол отталкивания, угол вылета, угол постановки ноги, от чего зависит эффективность отталкивания и т.д.)
- 4.5. Анализ техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп»
- 4.6. Анализ техники приземления в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп»
- 4.7. От чего зависит результат в прыжках в высоту?

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2а.Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. – 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Вопросы для изучения:

1. Задачи урока. Частные задачи.
2. Методы обучения.
3. Техника безопасности при проведении урока по легкой атлетике

Подробно изложены в учебнике:

1. Задачи урока. Частные задачи.
2. Методы обучения.

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс]. — URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf. - С. 176-198, 347-360

3. *Техника безопасности при проведении урока по легкой атлетике*



Техника безопасности при занятии физическими упражнениями

1. Общие требования безопасности.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
 - внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их
 - начинать выполнение упражнений по сигналу учителя
 - знать и выполнять настоящую инструкцию
 - при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж
- За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.



Требования безопасности во время проведения урока

БЕГ и ХОДЬБА

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку
- во время бега смотреть только на свою дорожку
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке

Требования безопасности во время проведения урока

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Выбирать снаряды для метания необходимо с учетом уровня подготовленности, возраста и пола.

Перед началом занятий проверить исправность инвентаря.

Количество снарядов должно соответствовать числу занимающихся.

Ученик должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь
- избегать встречных метаний



Требования безопасности по окончании урока



Занимающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения урока
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом и/или принять душ



Техника безопасности при занятии физическими упражнениями

Требования безопасности перед началом урока.

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока
- выходить на место проведения урока с разрешения учителя
- по команде учителя встать в строй для общего построения



Требования безопасности во время проведения урока

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Для прыжков в высоту используют поролоновые маты, уложенные плотно друг к другу и накрытые специальным чехлом.

Занимающиеся должны:

- класть грабли зубьями вниз
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковый сектор и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега



Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- поставить в известность администрацию и сообщить о чрезвычайном происшествии в соответствующую службу – скорую медицинскую помощь, пожарную часть или полицию.
- оказать помощь, эвакуировать людей с места происшествия



- занимающийся при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры.



- оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации, сообщить о пожаре в пожарную часть.

Выполнить письменное задание: составить конспект урока по легкой атлетике с решением 1 образовательной задачи на выбор обучающегося:

1. Учить технике спортивной ходьбы по прямой
2. Учить технике спортивной ходьбы по повороту
3. Учить технике спортивной ходьбы со старта и стартовому разгону
4. Учить технике спортивной ходьбы на финише и финишированию.
5. Учить технике бега на средние дистанции по прямой
6. Учить технике бега на средние дистанции по повороту
7. Учить технике бега на средние дистанции с высокого старта и стартовому разгону
8. Учить технике бега на средние дистанции на финише и финишированию.
9. Учить технике бега на короткие дистанции по прямой
10. Учить технике бега на короткие дистанции по повороту
11. Учить технике бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовому разгону
12. Учить технике бега на короткие дистанции на финише и финишированию.
13. Учить технике держания и выпуска снаряда, финального усилия в метании мяча.
14. Учить технике бросковых шагов в метании мяча
15. Учить технике метания мяча с полного разбега
16. Учить технике держания и выпуска снаряда, финального усилия в метании гранаты.
17. Учить технике бросковых шагов в метании гранаты
18. Учить технике метания гранаты с полного разбега
19. Учить технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание»
20. Учить технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»
21. Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега
22. Учить технике эстафетного бега 4x100 м по дистанции
23. Учить технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м
24. Учить технике эстафетного бега 4x100 м с низкого старта и стартовому разгону по повороту
25. Учить технике эстафетного бега 4x100 м на финише и финишированию.

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ

Титульный лист (пример)

Утверждаю:

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике
обучающегося 11 группы
Фамилия Имя Отчество

Задачи урока:

I. Образовательные:

1. Учить...

2. Совершенствовать...

II. Физического развития:

1.

III. Воспитательные:

1.

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Дата проведения:

Список используемой литературы:

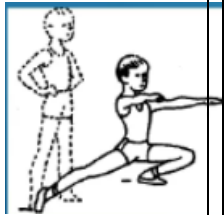
1.

2.

3.

Личная подпись _____

Форма конспекта (пример)

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение упражнения
	2	3	4	5	6
Подготовительная часть урока	Организация занимающихся	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, проверка присутствующих Строевые упражнения	1-2 мин.	Описание важных моментов и методических указаний	
	Общее разогревание организма	Ходьба, Бег	800 м.	-//-	
	Развитие гибкости и быстроты движения	ОРУ	10-12 упражнений	-//-	 

					
	Настройк а координационных связей и нервных отношений на работу, предстоящую в основной части урока	Специаль но- подготовительные упражнения	2-3 мин.	-//-	
	Поднятие эмоционального состояния занимающихся	Подвижн ые игры Эстафеты	2-3 мин.	-//-	
Основная часть урока	Учить технике низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции				
	Создать образное представление о технике низкого старта	Рассказ, Демонстр ация техники, Показ наглядных материалов.	2-3 мин.	-//-	
	Учить технике выполнения команды «На старт»	Описание упражнений	-//-	-//-	
	Учить технике выполнения команды «Внимание»	Описание упражнений	-//-	-//-	
	Учить технике выполнения команды «Марш»	Описание упражнений	-//-	-//-	
Заключитель ная часть урока	Привести организм занимающихся в состояние относительного спокойствия	Упражнен ия на восстановления дыхания, Игры на внимание и т.д.	3-5 мин.	-//-	

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.

2а.Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.

3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2 курс (3 семестр)

ТЕМА 3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения

Вопросы для изучения:

1. Анализ техники бега на 100 и 110 м с барьерами
2. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м с барьерами
3. Правила соревнований в барьерном беге

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс] . – URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf

1. Анализ техники бега на 100 и 110 м с барьерами – С. 94-103
2. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м с барьерами – С.238-247

В правилах соревнований:

Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

3. Правила соревнований в барьерном беге

Для работы необходимо просмотреть видеоматериалы:

https://www.youtube.com/watch?v=eBJFo_XZkCM
<https://www.youtube.com/watch?v=UA8m4SfRumY>
<https://www.youtube.com/watch?v=Iawqec52V0I>
<https://www.youtube.com/watch?v=kHQsU7Q4cJE>
<https://www.youtube.com/watch?v=O2KHbGSkYf0>
<https://www.youtube.com/watch?v=aXnMAgFNNxA>

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 3.12. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м и методика обучения

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Вопросы:

Анализ техники эстафетного бега

- 1.1. Какие дистанции согласно классификации относятся к барьерному бегу у мужчин и женщин?
- 1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс бега с барьерами (на примере 100 или 110м.с/б)?

1.3.	Назовите ведущих спортсменов - бегунов барьеристов СССР, России, мира
1.4.	Анализ техники старта и стартового разгона бега с барьерами (на примере 100 или 110м.с/б)
1.5.	Анализ техники бега с барьерами по дистанции (на примере 100 или 110м.с/б)
Методика обучения технике барьерного бега (на примере 100 или 110м.с/б) (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)	
Правила соревнований в барьерном беге	
1.6.	Место соревнований (круг, дорожки, разметка на этапах и т.д.)
1.7.	Инвентарь (барьеры), технический регламент
1.8.	Судьи и их обязанности
1.9.	Общие правила проведения соревнований и определение победителей в барьерном беге

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.
2а.Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
3а.Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ТЕМА 4.3. Урок по легкой атлетике

Вопросы для изучения:

1. Урок по легкой атлетике.
2. Методы и средства обучения.
3. Применение методики обучения технике видов легкой атлетики

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X [Электронный ресурс] . — URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf .- С. 176-198, 347-360

Выполнить письменное задание:

1. Составить конспект урока по легкой атлетике с решением 2 образовательных задач («учить...» или «совершенствовать...») на выбор обучающегося:

1. Учить* технике спортивной ходьбы по прямой
2. Учить технике спортивной ходьбы повороту
3. Учить технике спортивной ходьбы со старта и стартовому разгону
4. Учить технике спортивной ходьбы на финише и финишированию.
5. Учить технике бега на средние дистанции по прямой
6. Учить технике бега на средние дистанции по повороту
7. Учить технике бега на средние дистанции с высокого старта и стартовому разгону

8. Учить технике бега на средние дистанции на финише и финишированию.
9. Учить технике бега на короткие дистанции по прямой
10. Учить технике бега на короткие дистанции по повороту
11. Учить технике бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовому разгону
12. Учить технике бега на короткие дистанции на финише и финишированию.
13. Учить технике эстафетного бега 4x100 м по дистанции
14. Учить технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м
15. Учить технике эстафетного бега 4x100 м с низкого старта и стартовому разгону по повороту
16. Учить технике эстафетного бега 4x100 м на финише и финишированию.
17. Учить технике держания и выпуска снаряда, финального усилия в метании мяча.
18. Учить технике бросковых шагов в метании мяча
19. Учить технике метания мяча с полного разбега
20. Учить технике держания и выпуска снаряда, финального усилия в метании гранаты.
21. Учить технике бросковых шагов в метании гранаты
22. Учить технике метания гранаты с полного разбега
23. Учить технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание»
24. Учить технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»
25. Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега
26. Учить технике полета и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»
27. Учить технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги»
28. Учить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега
29. Учить технике держания и выпуска снаряда, финального усилия в толкании ядра.
30. Учить технике скачка в толкании ядра
31. Учить технике толкания ядра с полного разбега

**- задачи могут быть «совершенствовать» с учетом возраста занимающихся и в контексте календарного плана*

2. Провести анализ урока и дать оценку:

Посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=f5zV8quhdwU&t=410s>

И сделать анализ урока (письменно)

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта

Легкая атлетика

Тема 4.3. Урок по легкой атлетике

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ

Титульный лист (пример)

Утверждаю:

**Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике
обучающегося II группы
Фамилия Имя Отчество**

Задачи урока:

I. Образовательные:

1. Учить...

2. Совершенствовать...

II. Физического развития:

1.

III. Воспитательные:

1.

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Дата проведения:

Список используемой литературы:

1.

2.

3.

Личная подпись _____

Форма конспекта (пример)

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Общие методические указания
	2	3	4	5
Подготовительная часть урока	Организация занимающихся	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, проверка присутствующих Строевые упражнения	1-2 мин.	Описание важных моментов и методических указаний
	Общее разогревание организма	Ходьба, Бег	800 м.	-//-
	Развитие гибкости и быстроты движения	Комплекс ОРУ	10-12 упражнений	-//-
	Настройка координационных связей и нервных отношений на работу, предстоящую в основной части урока	Специально-подготовительные упражнения	2-3 мин.	-//-
	Поднятие эмоционального состояния занимающихся	Подвижные игры Эстафеты	2-3 мин.	-//-
Основная часть урока	Создать образное представление о технике низкого старта	Рассказ, Демонстрация техники, Показ наглядных материалов.	2-3 мин.	-//-
	Учить технике выполнения команды «На старт»	Описание упражнений	-//-	-//-
	Учить технике	Описание упражнений	-//-	-//-

	выполнения команды «Внимание»			
	Учить технике выполнения команды «Марш»	Описание упражнений	-//-	-//-
Заключительная часть урока	Привести организм занимающихся в состояние относительного спокойствия	Упражнения на восстановления дыхания, Игры на внимание и т.д.	3-5 мин.	-//-

Схема анализа урока (пример)

Для анализа урока требуется оперативно-текущий контроль, происходящий в процессе урока с регистрацией и обработкой данных, необходимых для объективного оценивания. Основные методы, используемые для оценивания урока: наблюдение, хронометрирование, пульсометрия.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЯ

1. Общее впечатление об уроке

Подготовка учителя к уроку, внешний вид;
Конспект урока, выбор места учителя;
Организация урока и поведение учащихся;
Техника безопасности;
Командный голос;
Структура урока и продолжительность каждой части;
Количество поставленных задач и из их числа решенных;
Методы наказания и поощрения, оценивание;
Интерес занимающихся к происходящему на уроке и новое в ходе урока.

2. Разбор урока по частям

Подготовительная часть:

Решение поставленных задач;
Выбор средств и дозировка в каждой частной задаче;
Соответствие поставленных задач и способы их решения основной части урока;

Основная часть урока:

Соответствие поставленных на урок задач годовому плану урока и программе по физическому воспитанию занимающихся.

Выбор и постановка частных задач для решения основных задач урока.

Выбор средств, дозировка и их обоснованность в решении поставленных задач, их последовательность.

Методические указания, исправление ошибок, отступления от запланированного и их целесообразность.

Организация основной части урока (необходимость в выбранных перестроениях и передвижениях, лаконичность объяснений и т.д.).

Заключительная часть урока:

Решение поставленных задач.
Выбор средств и дозировка, их обоснование после выполнения упражнений основной части урока.

Домашнее задание и подведение итогов.

3. Выводы и оценка

Необходимость коррекции.
Фрагмент урока, который Вы взяли на заметку с целью использования в своей практике.

Примечание. Окончательно оценка за проведенное учебно-тренировочное занятие выставляется

после выполнения анализа урока по 5-тибалльной шкале (1- очень слабо, 2 – слабо, 3 – на среднем уровне, 4 - хорошо, 5 - отлично).

Рекомендованная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.]; редакторы Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. – 112 с.
- 2а. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. – 112 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279195>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
- 3а. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/279254>(дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАВАНИЕ

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Введение в предмет «Теория и методика плавания»	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁹ и презентацию ¹⁰
2	Средства и Методы обучения плаванию	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Практические занятия

ТЕМА 1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»

Вопросы для изучения:

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
3. Виды плавания.
4. Характеристика спортивного плавания.
5. Олимпийская программа по спортивному плаванию.
6. Эстафетное плавание.

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

⁹ Конспекты лекций представлены в приложении 3

¹⁰ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)

Контрольные задания для студентов 3 курса

1. Плавание – как физическое действие это:
 - А) способность держаться на воде;
 - Б) способность передвигаться в воде без поддерживающих средств;
 - В) умение плавать спортивными способами;
 - Г) умение держаться и передвигаться в заданном направлении без поддерживающих средств.
2. Плавание – как учебный предмет это:
 - А) область знаний, включающая гидродинамические законы, взаимодействия человека с водой
 - Б) область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.
 - В) область знаний, которая включает биохимические законы, взаимодействия человека с водой, технику плавания и методику обучения
 - Г) область знаний, которая включает в себя взаимодействие человека с водой, технику плавания и методику обучения.
3. Виды плавания:
 - А) оздоровительное, прикладное, спортивное
 - Б) оздоровительное, прикладное, спортивное, подводное, игровое
 - В) оздоровительное, спортивное, подводное, игровое
 - Г) оздоровительное, прикладное, спортивное, подводное, игровое, синхронное
4. Стандартный размер бассейна для спортивного плавания:
 - А) 10м;
 - Б) 20м;
 - В) 25м;
 - Г) 30м.
5. Спортивные способы плавания:
 - А) Кроль на груди, брасс, брасс на спине;
 - Б) Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин
 - В) Брасс, кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине;
 - Г) Кроль на груди, кроль на спине, плавание на боку.
6. Самый быстрый спортивный способ плавания:
 - А) Дельфин
 - Б) Кроль на спине
 - В) Брасс
 - Г) Кроль на груди

Рекомендованная литература

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов

физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.

3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

Для работы необходимо просмотреть видео материалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=dGSsKPvjClE>

<https://www.youtube.com/watch?v=gNDbczVCGWE>

<https://www.youtube.com/watch?v=mArMAyOCcVI>

https://www.youtube.com/watch?v=To6oeXD_fkE

Тема 2. Основы техники плавания

Вопросы для изучения:

1. Понятие о технике плавания и её вариантах.
2. Факторы, влияющие на изменчивость, вариативность и развитие техники плавания.
3. Биомеханические основы плавания.
4. Силы, действующие на пловца.
5. Кинематические характеристики движения кисти и стопы пловца.
6. Колебательный механизм двигательных действий. Толкательный механизм двигательных действий.
7. Биомеханические основы техники спортивных способов плавания.
8. Фазовая структура движений и ее педагогическое значение.
9. Понятие о фазах, периодах, циклах и граничных позах движений пловца. Фазы цикла движений руками и ногами.
10. Ритм движений пловца.
11. Темп и «шаг» движений пловца.

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

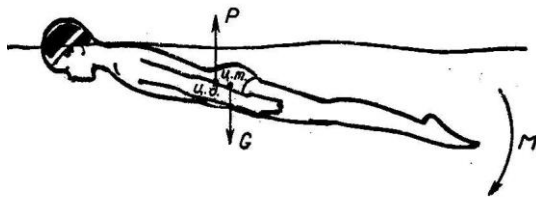
1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

Силы, действующие при плавании



Расположение центра тяжести и центра давления при горизонтальном положении тела пловца.

Ц.т. – центр тяжести
 Ц.д. – центр давления
 Р – подъемная сила
 G – сила тяжести



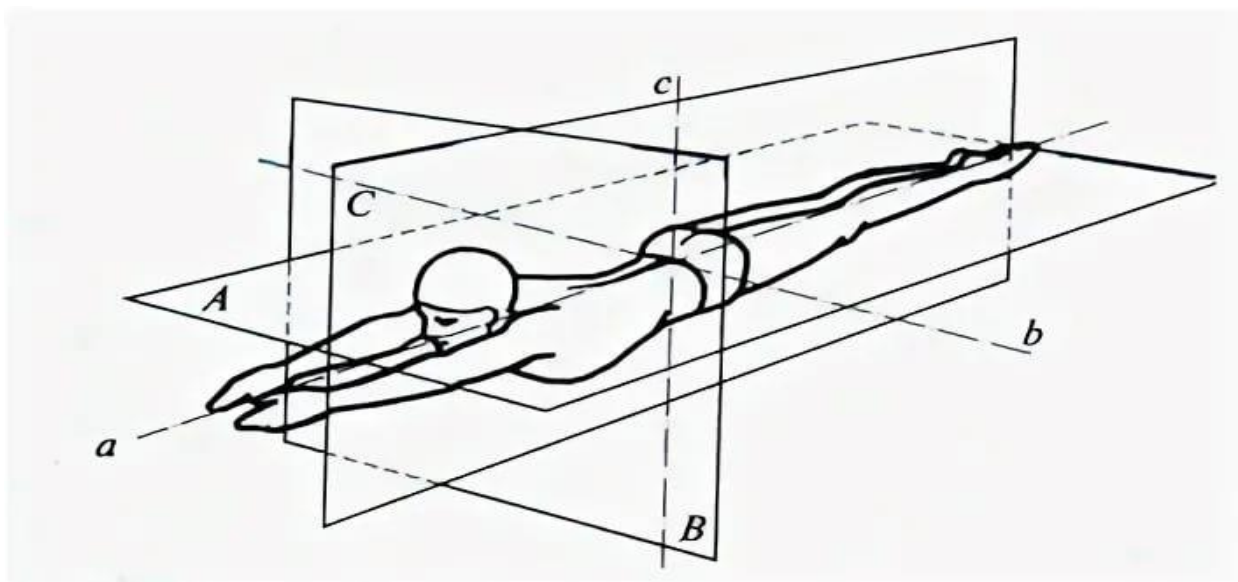
Оси и плоскости тела пловца:

Оси пловца:

а – продольная ось – ось, проходящая вдоль тела;
 б – поперечная ось – ось, проходящая через тело справа налево в области пятого поясничного позвоночника;
 с – вертикальная ось – ось, проходящая через тело сверху вниз в области третьего-четвертого поясничного позвоночника.

Плоскости тела пловца:

А – горизонтальная плоскость, располагается параллельно поверхности воды и находится в продольной и поперечной осях.
 В – фронтальная, или поперечная, плоскость, располагается перпендикулярно направлению движения пловца в поперечной и вертикальной осях;
 С – вертикальная плоскость, располагается вертикально вдоль тела пловца и проходит через продольную и вертикальную оси пловца.



Рекомендованная литература

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.

Тема 3. Основы техники и методика обучения плаванию

Вопросы для изучения:

1. Краткие сведения о способе кроль на груди.
2. Основные закономерности техники движений ногами.
3. Основные закономерности техники движений руками и дыхания.
4. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания.
5. Плавание в полной координации.
6. Краткие сведения о способе кроль на спине.
7. Основные закономерности техники движений ногами.
8. Основные закономерности техники движений руками и дыхания.
9. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания.
10. Плавание в полной координации.
11. Краткие сведения о способе дельфин.
12. Основные закономерности техники движений ногами.
13. Основные закономерности техники движений руками и дыхания.
14. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания.
15. Плавание в полной координации.
16. Краткие сведения о способе брасс.
17. Основные закономерности техники движений ногами.

18. Основные закономерности техники движений руками и дыхания.
19. Основные закономерности техники согласования движений руками, ногами и дыхания.
20. Плавание в полной координации.
21. Техника выполнения стартов и поворотов.
22. Общая характеристика техники стартов и поворотов.
23. Техника старта с тумбочки.
24. Варианты стартов.
25. Техника старта при передаче эстафет.
26. Техника старта из воды. Классификация поворотов. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Техника поворотов в комплексном плавании.
27. Принципы обучения плаванию
28. Методы обучения плаванию
29. Средства обучения плаванию

Теоретический материал

Подробно изложены в учебнике:

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило — без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Методика обучения плаванию способом кроль на спине

Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.
2. В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем.
3. В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).
2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

3. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
4. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два–три цикла движений).
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2–3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или досочкой между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.
3. И.п. — руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох — в положении их вдоль туловища.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2–3 цикла движений).
2. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе.
3. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое.
4. Плавание кролем на спине различных отрезков.

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники движений

После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

- 1) оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;
- 2) ее относительной жесткостью в локтевом суставе;
- 3) опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания.

На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

На суше

1. И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».
2. Предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

В воде

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
2. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).
3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.
5. Плавание кролем на спине.

Методика обучения плаванию способом кроль на груди

Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.
2. И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
3. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
4. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
5. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.
2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.
3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.

4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.
5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.
6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.
7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.
8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.
9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

Комплекс упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).
2. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть вытянутой вперед руки). Движения руками, как при кроле на груди.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.
4. И.п. — стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3–4 с) ладонью, держа кисть плоско и оптимально напряженно.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз–вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.
6. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).
2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).
3. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду).
4. И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).
5. Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом или доской между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. И.п. — лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз–два–три» выполняется гребок, на очередные «раз–два–три» — движение руки «над водой»).
4. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).
3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.
4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.
5. И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.
6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два–три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны — по выбору ученика).

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
3. И.п. — лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6–8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.
4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) — после 5–7 гребков поменять и.п. рук и т. д.
5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на вдохе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

Методика обучения плаванию способом баттерфляй

Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй (дельфин) не представляет для детей особого труда, если они до этого освоили технику плавания кролем на груди и на спине. Движения руками при плавании баттерфляем включают многие элементы, сходные с движениями руками, как при плавании кролем на груди.

Одновременный гребок двумя руками, как при плавании баттерфляем, многие ученики могут разучить даже быстрее попеременных гребков руками при плавании кролем. Общие элементы техники отмечаются и в работе ног при плавании баттерфляем и кролем на груди и на спине. Некоторую трудность представляет для детей овладение рациональным согласованием движений в двухударном слитном варианте плавания этим способом. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводных упражнений в воде «на координацию». Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограничено, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем на суше

1. И.п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).
2. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.
3. И.п. — стоя руки вверх и держа в них неподвижно небольшой предмет. Быстрые круговые движения тазом (сначала в одну, затем в другую сторону).
4. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодичными стенами.
5. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодичными стенами.
2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.
3. В скольжении на груди, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами, как при плавании баттерфляем.
4. В скольжении на груди, руки у бедер — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.
5. В скольжении на спине, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.
6. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
7. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.
8. Нырание с помощью движений ногами баттерфляем (на отрезках не более 5 м).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию на суше

1. И.п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта примерно на ширине плеч).
2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.
4. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.
5. Упражнение 4, но в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс. Круговые движения руками вперед (назад).
2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.
3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами, с задержкой дыхания.
4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох через два–три цикла движений руками, затем — на каждый цикл).
5. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с задержкой дыхания.

Комплекс упражнений для общего согласования движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед и опираются ладонями на рейку гимнастической стенки (спинку стула или другой предмет). Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.
2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед. Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.
3. И.п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений следующая: движение тазом (в и.п.); «гребок» руками вниз — второе движение тазом; пронос рук вверх в и.п. — очередное движение тазом и т. д.
4. И.п. — лежа на узкой скамейке или метровом трамплине для прыжков в воду. Движения руками, туловищем и ногами как при плавании двухударным слитным баттерфляем, с непосредственной помощью преподавателя.
5. Упражнения 1–4, но в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для общего согласования движений в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным баттерфляем: «гребок» руками вниз — второе движение тазом, пронос рук вверх в и.п. — очередное движение тазом и т. д.
2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс (подбородок на поверхности воды). Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.
3. Плавание баттерфляем на задержке дыхания с помощью движений руками и легких поддерживающих движений ногами.
4. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после гребка у бедер (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).
5. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после их входа в воду (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).
6. Упражнения 4 и 5, но в и.п. руки возвращаются под водой.
7. Плавание двухударным слитным баттерфляем на задержке дыхания.
8. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два–три цикла движений рук, затем — на каждый цикл движений.

Методика обучения плаванию способом брасс

При обучении технике плавания брассом основная сложность состоит в разучивании движений ногами. Необходимо следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног, симметричности выполняемых движений.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами на суше

1. И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
2. И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Выполнить полуприсед, затем выпрыгивания вверх из полуприседа.
3. И.п. — сидя на полу (рис. 34) или на краю скамейки с опорой руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, сгибая их, разводя колени в стороны и волоча пятки по полу; развернуть носки в стороны: описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
4. И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом, с помощью преподавателя (стоит со стороны ног). Подтягивание ученик производит самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног упражняющегося, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе.
5. И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом.
6. И.п. — лежа на груди на скамейке тренажера, движения ногами брасс, используя амортизаторы тренажера (рис. 36).

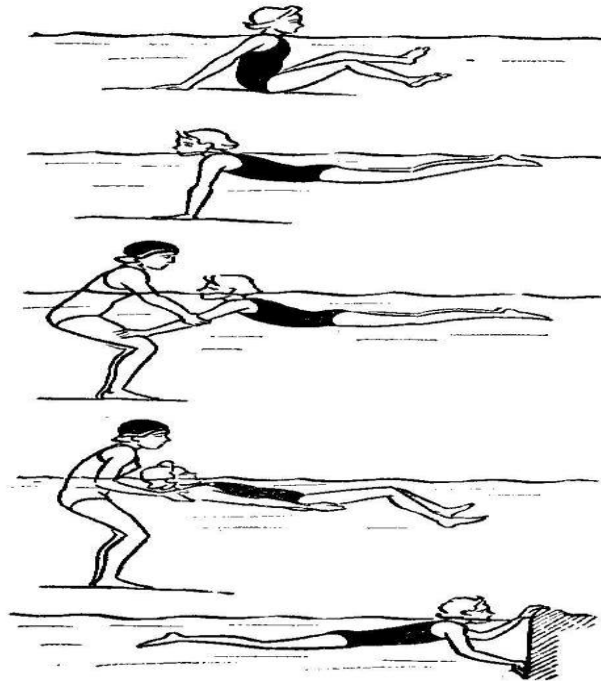


Рис. 34

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

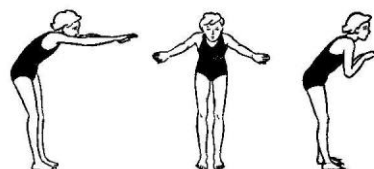
1. И.п. — стоя на глубине по пояс боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
2. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться рукой за стопу этой ноги, разворачивая ее носком в сторону «до отказа» (рука и нога — одновременно). Отпустить стопу и сделать рабочее движение одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.
3. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны («пингвины»).
4. И.п. — сидя в воде на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно сзади, имитация движений ногами брасс (рис. 35).
5. И.п. — на груди на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно, движения ногами брассом.
6. И.п. — на груди (или на спине) с поддержкой преподавателя. Движения ногами брассом (рис. 35).
7. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.

8. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом (рис. 35).
9. В скольжении на груди, руки вперед — движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).
10. В скольжении на спине, руки у бедер — движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).
11. Плавание с помощью движений ногами брассом, руки вперед, с плавательной доской в руках и без нее.



Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед ладонями вниз, кисти рук соприкасаются, смотреть на кисти. Движения руками, как при плавании брассом: развести руки в стороны-вниз чуть больше ширины плеч; согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти внутрь-вниз, под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе; выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу (рис. 37).
2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед ладонями вниз, кисти рук соприкасаются, смотреть на кисти. Движения руками, как при плавании брассом, во время второй половины «гребка» руками — вдох, во время выведения рук вперед и паузы — выдох.
4. И.п. — лежа на груди на скамейке тренажера, движения руками как при бросе, используя амортизаторы тренажера (рис. 36).

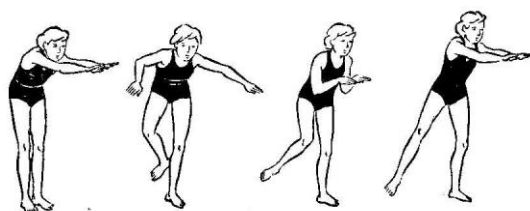


Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом в передвижении по дну бассейна.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом в сочетании с дыханием (во время вдоха и выдоха голова пловца сохраняет положение лицом вперед).
4. Скольжение на груди с движениями руками брассом (выполнить два–три цикла движений) на задержке дыхания; затем — в сочетании с разученным вариантом дыхания.
5. Плавание с помощью движений руками брассом с надувным кругом между бедрами.
6. Плавание с помощью движений руками, ноги работают кролем.

Комплекс упражнений для общего согласования движений на суше

1. И.п. — стоя на одной ноге, руки вперед. Движения руками в согласовании с движениями другой ногой, как при плавании брассом.
2. И.п. — стоя на одной ноге, руки вперед. Движения руками в согласовании с движениями другой ногой, как при плавании брассом, и в согласовании с дыханием (рис. 38).



Комплекс упражнений для общего согласования движений в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, носки ног в стороны, руки согнуты в локтевых суставах, локти у груди, кисти рук под подбородком. Прыжком двумя ногами перейти в скольжение на груди, выполнить гребок руками, как при плавании брассом, стать на дно, зафиксировать и.п. и вновь повторить прыжок с гребком руками.
2. Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.
Плавание брассом с несколько укороченным гребком руками и с обычным согласованием движений (вдох выполняется сначала через два цикла движений, затем — на каждый цикл).

Для работы необходимо просмотреть видео материалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=dGSsKPvjCIE>
<https://www.youtube.com/watch?v=gNDbczVCGWE>
<https://www.youtube.com/watch?v=mArMAyOCcVI>
https://www.youtube.com/watch?v=To6oeXD_fkE
https://www.youtube.com/watch?v=K_zkNDmfADs
https://www.youtube.com/watch?v=Cw_npAQsFb4
https://www.youtube.com/watch?v=fyY_d7yuD9A
https://www.youtube.com/watch?v=F_A2y_iwt5Y
<https://www.youtube.com/watch?v=BE0jjcmU6W4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7-3s8pRQYX8>
<https://www.youtube.com/watch?v=3CoTV4cfveQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZHsHpJwpc>

<https://www.youtube.com/watch?v=LBPCpCur63Y>

Рекомендованная литература

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1.	Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
2.	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере футбола).	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
3.	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола).	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
4.	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола).	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Тема 1.3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.

Цель/задачи работы: Ознакомить с особенностями организации подвижных игр на уроках физической культуры в 1-4 классах, в 5-9 классах, в 10-11 классах. Особенности методических приемов при проведении подвижных игр на уроке физической культуры в школе.

Теоретический материал

Правильное сочетание подвижных игр с изучением определенных технических приемов в свою очередь также ускоряет формирование игровых умений и навыков. Поэтому при планировании необходимо использовать все игры, предлагаемые

программой. Подвижные игры, рекомендуемые школьной программой, подразумевают различный принцип сложности взаимоотношений участников, которые складываются между игроками в процессе игры. Их можно условно подразделить на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение.

К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Это вид игр наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», различные виды салок, «Караси и щука», «Бой петухов», «Борьба за мяч»).

Ко второй группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственного (прямого) влияния на действия игроков другой команды («Перестрелка»).

Третья группа игр - игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Действия производятся в порядке очередности и по возможности с наибольшим мастерством (в точности и скорости). В игровых эстафетах также нет непосредственного контакта с соперником.

Подвижные игры на уроках физической культуры в 1 – 4 классах

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в младших классах:

- развитие ловкости, быстроты, координационных способностей, гибкости;
- обучение и закрепление двигательных действий;
- обучение согласованным действиям в паре, тройке, команде.

Дети 7-11 лет отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако у них наблюдается слабая приспособляемость к различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость. Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются. Поэтому игры с прыжками и бегом должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками. В то же время дети в этом возрасте очень любят игры с прыжками.

Детям младшего школьного возраста еще не доступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертыванием от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовлетворением они играют в некомандные игры.

В начальных классах доля подвижных игр и упражнений игрового характера составляет приблизительно около 70% всего учебного времени на уроке. Основой игрового учебного материала в 1-4 классах являются сюжетные игры с речитативом.

Подвижные игры на уроках физической культуры в 5-9 классах

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр на уроках физкультуры в 5-9 классах:

- развитие быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, силы, выносливости;
- закрепление и совершенствование двигательных действий;
- развитие функциональных систем организма.

Игры учащихся 5-9 классов заметно отличаются от игр младших школьников. Основным критерием при подборе подвижных игр в среднем школьном возрасте является программный материал, который определяет двигательное содержание и развивающее воздействие в каждый период учебно-воспитательного процесса.

По-прежнему, распределяя учебный игровой материал в структуре урока, следует учитывать интенсивность воздействия игры на организм школьника и требуемые временные затраты.

Особое место у детей этого возраста занимают командные игры с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч, бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов, а также игры на местности.

Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх постепенно увеличивается. Более строгими становятся правила, замечания и объяснения руководителя становятся более лаконичными, судейство - более строгим, чаще используются любимые игры.

Мальчики начинают приобретать некоторое преимущество перед девочками в играх с бегом на скорость, элементами борьбы, сопротивления, с метанием на дальность.

Руководителю необходимо учитывать различия между мальчиками и девочками. Он должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество мальчиков и девочек, а в играх на выносливость и с сопротивлением делить команды по полу и проводить игры отдельно.

Подвижные игры на уроках физической культуры в 10-11 классах

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в 10-11 классах:

- закрепление и совершенствование учебного материала;
- развитие скоростно-силовых способностей, силы, выносливости;
- воспитание нравственных качеств, позволяющих преодолевать физические и психологические препятствия для достижения поставленной цели.

По сравнению с предыдущими возрастными группами в старших классах подвижные игры занимают всего около 20% учебного времени на уроке физкультуры. Ведущую роль среди них играют командные игры, в частности разнообразные эстафеты, содержание которых представлено двигательными элементами программного материала.

При подборе учебно-игрового материала следует помнить, что большую часть времени юноши и девушки занимаются отдельно, что обусловлено различиями в развитии женского и мужского организмов.

Ход работы:

1. Разобрать теоретический материал для каждого звена.
2. Разработать подборку подвижных игр для каждого звена, исходя из ранее изученного теоретического материала.

Подобрать подвижные игры (командную, неkomандную) для каждой возрастной группы (согласно схеме).

Название игры	Цель	Описание	Правила	Варианты
1-4 класс				
Два мороза (некомандная)	Развитие быстроты, КС			1) 2)
Попади в мяч (командная)	Развитие быстроты, КС			
5-9 класс				
10-11 класс				

Рекомендованная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М. : Академия, 2013. - 272 с.
2. Подвижные игры: учебное пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 158 с.
3. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.

Тема 1.5. Урок по подвижным играм. Конспект занятия по подвижным играм.

Цель/задачи работы: Ознакомить со структурой и содержанием урочной формы занятий по подвижным играм. Разработать конспект урока по подвижным играм.

Теоретический материал.

Урок – основная единица образовательного процесса, чётко ограниченная временными рамками (40-45 минут), планом работы и составом участников.

В программе школьного урока по физической культуре раздел спортивных игр занимает значительное место. Обязательными являются разделы подвижных игр, волейбола и баскетбола.

Классическое построение урока физической культуры подразумевает наличие в его структуре трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для подготовительной части урока характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки, различных двигательных качеств. Продолжительность игр не должна быть большой, иначе это может помешать усвоению материала основной части урока. Игры на внимание надо проводить в самом начале урока или в конце. Основу игрового материала для подготовительной части урока составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность 5-7 минут, а учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения.

Для основной части урока подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть больше, чем в других частях урока. Как правило, игры располагаются в конце основной части урока, совпадая с вершиной физиологической кривой урока. Максимальная продолжительность игр в основной части урока 10-15 минут и по степени воздействия на организм относятся к играм средней и большой интенсивности.

В заключительной части урока игры должны помочь снизить нагрузку, подготовить учеников к последующим занятиям. Для заключительной части урока также характерны малоинтенсивные игры. Целью таких игр является постепенное снижение показателей эмоциональной и физической нагрузки в конце урока. Продолжительность игр 1-2 минуты.

Ход работы:

1. Определить задание для учебной практики для каждого студента из раздела 6.4.3. (подвижные и спортивные игры).
2. Используя методические материалы предыдущей темы (1.3) и шаблон конспекта (таблица 3), разработать конспект урока по заданию для учебной практики (обязательно включить в конспект командную игру, некомандную игру и игру на внимание).

Рекомендованная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М.: Академия, 2013. - 272 с.
2. Подвижные игры: учебное пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 158 с.

3. Чернышева, Е.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышева, Л.Г. Львова, Ю.В. Стрелецкая. – Великие Луки: ВГСХА, 2018. – 115 с.

Тема 2.4. Урок по футболу. Конспект занятия по футболу.

Тема 3.4. Урок по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.

Тема 4.4. Урок по волейболу. Конспект занятия по волейболу.

Цель/задачи работы: Ознакомить со структурой и содержанием урочной формы занятий по подвижным и спортивным играм. Разработать конспект урока по подвижным/спортивным играм.

Теоретический материал

Урок – основная единица образовательного процесса, чётко ограниченная временными рамками (45 минут), планом работы и составом участников.

В программе школьного урока по физической культуре раздел спортивных игр занимает значительное место. Обязательными являются разделы подвижных игр, волейбола и баскетбола.

Кратко остановимся на структуре и содержании урока.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В *подготовительной части урока* (10 - 12 минут) решаются следующие задачи:

- организация занимающихся для занятий, построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач урока;

- подготовка организма школьников к решению основных задач урока.

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части урока по спортивным играм являются: строевые упражнения, ходьба и бег и их разновидности, различные перемещения (приставные и скрестные шаги, прыжки, подскоки, ускорения, перемещения с изменением направления, челночный бег и т.д.); общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма школьника к предстоящей работе в основной части занятия, эстафеты и подвижные игры. В эту часть урока рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов. Комплексы ОРУ на уроках по спортивным играм можно проводить с мячами, в парах, в движении. Примеры комплексов ОРУ для уроков по спортивным играм представлены в приложении А.

Основная часть урока (28 - 30 минут) имеет следующие задачи:

- обучение и закрепление приемов техники и тактических взаимодействий в спортивных играх;

- развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости и др.;

- формирование координационных способностей.

Средствами основной части урока являются специально - подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техническими приемами в защите и нападении, индивидуальные, групповые, командные тактические взаимодействия, подвижные и спортивные игры. Обязательно в уроках по спортивным играм в конце основной части проводится двусторонняя игра по упрощённым или стандартным правилам.

Заключительная часть урока (3 - 5 минут) имеет задачи:

- организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки, приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов занятий.

Средства заключительной части урока - ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые не очень интенсивные упражнения, подвижные игры на внимание, координацию, ориентировку малой подвижности. Урок заканчивается краткими замечаниями, выводами и указаниями о домашних заданиях.

Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Задачи на урок определяются исходя из четвертного или календарно - тематического плана.

Схематично последовательность решения задач на уроках по спортивным играм представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Последовательность решения задач на уроке по спортивным играм

часть	Подготовительная		Основная			Заключи тельная
задачи	Подготовить организм к работе	Развивать быстроту, ловкость, гибкость	Учить приёмам игры, тактике	Закреплять технику приёмов игры	Развивать силу, выносливость	Успокоить организм, снизить нагрузку
средства	Перемещения ОРУ, подвижные игры, эстафеты	Средства для развития ф.к.	Средства технической и тактической подготовки	Средства технической подготовки	Средства для развития ф.к.	Упражнения и игры на внимание, стретчинг
				Двусторонняя игра		

Общая последовательность решения задач на уроке по спортивным играм следующая:

1. Конец подготовительной - начало основной части – развитие быстроты, ловкости, гибкости. **ВНИМАНИЕ!** Упражнения на развитие гибкости можно включить во вторую половину комплекса ОРУ, быстроту и ловкость можно развивать, применяя эстафеты, подвижные игры, варианты челночного бега, упражнения с мячами.

2. Первая половина основной части – обучение техническому приёму.

3. Вторая половина основной части – закрепление технического приёма. Обязательно в средствах должна быть предусмотрена двусторонняя игра.

4. Конец основной части – развитие силы, выносливости. В некоторых случаях, например, на уроках баскетбола или футбола, задача развития выносливости может решаться средствами двусторонней игры.

При составлении конспекта следует придерживаться определённой последовательности действий. Для составления качественного конспекта необходимо определить:

1) продолжительность урока в целом и его отдельных частей;
2) задачи урока;
3) последовательность решения задач урока и примерные временные затраты на их решение;

2) частные задачи обучения, закрепления, физического развития;

3) средства для решения частных задач и их дозировку;

4) способ организации занимающихся при решении каждой задачи;

5) метод обучения ОРУ и способ его проведения (при наличии);

6) методы и приёмы обучения приёмам игры, развития физических качеств и воспитания;

7) организацию проведения урока: построение и перестроение занимающихся, использование инвентаря и оборудования;

8) критерии и формы оценивания результатов учебного труда.

В начале разрабатывается основная часть урока, а затем уже исходя из особенностей ее содержания – подготовительная и заключительная.

Урок по спортивным играм.

Перед каждым уроком по спортивным играм ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи на основе четверного планирования и учебной программы.

Методика обучения любому приёму игры имеет свою систему частных задач, которая отражает логику формирования умений и навыков.

При формулировке частных задач необходимо помнить, что задача *всегда начинается с глагола несовершенного вида*, который отвечает на вопрос: «Что делать?». Такой вид глагола отражает незаконченный процесс, которым по сути является любое обучение и совершенствование. Например, создавать представление, учить, способствовать формированию, развивать, воспитывать и т.п.

Нельзя ставить задачу обучить, научить, развить. Обучение, совершенствование, развитие и воспитание - процессы длительные по времени и в принципе не имеющие завершения, даже высококвалифицированные спортсмены продолжают совершенствовать техническое мастерство и овладевать новыми вариантами техники практически на протяжении всей спортивной карьеры.

В уроке по спортивным играм принято решать 2 образовательные задачи. Первая образовательная задача всегда связана с обучением приёму, её формулировка начинается с глаголов «Учить», «Обучать». Вторая задача связана с закреплением техники. Можно использовать следующие формулировки задач для закрепления:

- способствовать формированию умения стабильно выполнять приём;
- добиваться слитного выполнения приёма в объёме технических требований;
- формировать умение выполнять изучаемое действие по заданным параметрам (на точность);
- закреплять технику приёма в учебной игре (например, пионербол с элементами волейбола).

Учитывая ограниченные временные рамки, задачи совершенствования технических приёмов игры на уроке физкультуры не ставятся в связи с недостаточным количеством времени для формирования навыка, разнородностью подготовки занимающихся, недостаточным количеством уроков в неделю.

Как правило на 1 приём игры в каждом классе при прохождении раздела выделяется 4 урока. Обучение каждому приёму игры имеет свою последовательность частных задач. Но логика уроков требует формулировки задач в их динамике. В таблице 2 представлена примерная динамика частных задач обучения техническим приёмам спортивных игр в течении 4 - х уроков. В соответствии с формулировками задач осуществляется отбор средств для их решения.

Таблица 2 - Примерная динамика задач обучения техническим приёмам на уроках по спортивным играм

1 урок	2 урок	3 урок	4 урок
1. Создать образное представление и обеспечить знание основ техники приёма	1. Продолжить создавать образное представление	1. Углубить представление о технике изучаемого действия	1. Добиваться целостного смыслового и зрительного представления о приёме <i>или</i> Добиваться точности представления о технике движения в основных опорных точках
2. Учить исходному положению <i>или</i>	2. Повторить исходное положение <i>или</i>	2. Учить исходному положению в целом	2. Способствовать формированию умения принимать

Учить правильной постановке рук и/или ног при выполнении приёма	Учить правильному положению частей тела при выполнении приёма		исходное положение при выполнении приёма
3. Учить ведущему звену техники	3. Продолжить обучение ведущему звену техники	3. Повторить технику ведущего звена приёма	3. Способствовать формированию умения выполнять ведущее звено техники
4. Учить согласованной работе рук и ног при выполнении приёма	4. Формировать двигательное представление о приёме	4. Формировать общий ритм выполнения приёма	4. Добиваться согласованности действий при выполнении приёма в целом
5. Учить приёму в целом	5. Продолжить формировать основу техники	5. Добиваться выполнения двигательного действия в объёме технических требований	5. Способствовать формированию умения выполнять приём в целом

Например, если на первом уроке для решения задачи создания образного представления мы будем использовать и показ, и рассказ, при этом применяя адаптированный показ в замедленном темпе, с акцентом на основные опорные точки, то на 4 - ом уроке рекомендуется не использовать рассказ, а только показ приёма в целом. В некоторых случаях допускается на 3 - 4 уроке вообще не решать частную задачу создания образного представления. Это возможно в том случае, если приём простой, например, подача в волейболе, передача в баскетболе. Но при этом учитель учитывает подготовленность класса.

Если упражнение уже изучалось в предыдущем классе, то при его дальнейшем освоении на втором этапе обучения двигательному действию могут быть использованы такие глаголы, как: «повторить», «углубить», «конкретизировать», «усовершенствовать», «добиться», «продолжить», «восстановить» (предшествующий опыт), «пополнить», «оптимизировать», «повысить» (эффективность), «завершить» (формирование двигательного умения), «оценить».

Задачи физического развития формулируются с учётом возраста, уровня подготовленности и времени, отводимого на уроке на их решение. При постановке оздоровительных задач на школьном уроке особое внимание уделяется разносторонности воздействия на формы и функции организма детей. При формулировке задач этого типа характерно использование глаголов: «способствовать», «содействовать», «развивать», «воспитывать», «тренировать» и т.п. Рекомендуется в уроках ставить задачу с формулировкой «Способствовать развитию физического качества». На уроках физической культуры в большей степени решаются задачи увеличения двигательной активности, укрепления здоровья, формирования интереса к физической активности. Полноценное развитие физических качеств в уроке практически невозможно в связи с лимитом времени и разнородностью занимающихся по уровню подготовки.

Примеры задач урока по спортивным играм.

Волейбол, 7 класс:

1. Учить технике передачи мяча 2-мя руками сверху.
2. Закреплять технику верхней прямой подачи.
3. Способствовать развитию быстроты перемещений.

Баскетбол, 6 класс:

1. Учить ловле и передаче мяча.
2. Закрепить технику ведения мяча.
3. Развивать силу мышц туловища.

Ход работы:

3. Определить задание для учебной практики для каждого студента из раздела 6.4.3. (подвижные и спортивные игры).
4. Используя методические материалы предыдущих тем (2.3., 3.2. и 4.2.) и ниже представленный шаблон (таблица 3), разработать конспект урока по заданию для учебной практики.

Таблица 3 - ШАБЛОН КОНСПЕКТА урока по спортивным

играм

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы, приёмы, способы обучения, воспитания, организации
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Организовать занимающихся	1. Построение 2. Сообщение задач урока	время	Место построения Способ организации Особенности сообщения задач урока
	2. Подготовить организм к предстоящей работе. / Способствовать вработыванию систем организма .Способствовать формированию координации движений (при наличии соответствующих упражнений в комплексе ОРУ) Способствовать развитию гибкости (при наличии соответствующих упражнений в комплексе ОРУ)	1. Ходьба: - разновидности ходьбы - ходьба с заданиями - ходьба с разными положениями рук 2. Бег: - разновидности беговых упражнений - - - бег с заданиями - 3. Ходьба. 4. Перестроение (при необходимости) Комплекс ОРУ 1. И.п. – На счёт 1 - 4 или 1 - 8 – указывается терминологически правильно действие или положения тела и его частей 2. И.п. – 3. И.п. – ...	Время выполнения/ дозировка указывается для каждого средства	Направление и траектория перемещения Темп Способы контроля темпа Дистанция Можно указывать команды для смены заданий Правила техники безопасности (по необходимости) Способ перестроения для ОРУ: название, команды Способ проведения ОРУ, метод обучения ОРУ Инвентарь (при необходимости) Темп выполнения Изменение темпа (если есть) Руководство выполнением: использование показа и счёта, словесные указания, фиксация конечных положений

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		Перестроение необходимости) (при		Графическое изображение и.п. и движений (при необходимости) Перестроение для решения следующей задачи: способ, команды.
	1. Способствовать развитию физического качества (только быстроты, ловкости, гибкости)	1. Средство 2. Средство 3. Средство 4. ... Перестроение необходимости) (при	дозировка дозировка дозировка	Способ организации Метод развития качества При развитии ловкости указываем особенности методики создания новизны условий выполнения упражнений Интервалы отдыха (методика развития быстроты) Содержание интервалов отдыха Техника безопасности Схема выполнения челночного бега, эстафет (при необходимости) Инвентарь Перестроение для решения следующей задачи: способ, команды
	Образовательная задача № 1 Учить... (полная формулировка задачи)			
	1. Частная задача	1. Средство 2. Средство 3. ...	Дозировка Дозировка дозировка	Для каждой задачи Способ организации занимающихся (если не меняется, можно указать 1 раз) Методы обучения, исправления ошибок Для каждого средства: расположение занимающихся относительно сетки, колец, ворот, линий площадки, расстояние между партнёрами (если в парах, тройках и т.п.),
	2. Частная задача	1. ...		
	3.	2. ...		

	4. Частная задача	ВНИМАНИЕ! Отдельная нумерация средств для каждой частной задачи		место расположения мячей, способ получения мячей занимающимися Изменение количества мячей если какой - либо методический аспект не меняется при переходе от решения одной задачи к другой - повторять не надо!!! Перестроение для решения следующей задачи (при необходимости): способ, команды
	5. ...	Перестроение (при необходимости)		
	Образовательная задача № 2 Закрепить ... (полная формулировка задачи)			
	1. Частная задача	1. Средство	Дозировка	Для каждой задачи Способ организации занимающихся (если не меняется, можно указать 1 раз) Методы и приёмы закрепления
	2. Частная задача	2. Средство	Дозировка	Для каждого средства: расположение занимающихся относительно сетки, колец, ворот, линий площадки, расстояние между партнёрами (если в парах) –
	3. Частная задача	3. ...	дозировка	Количество мячей на пару, тройку Схема выполнения упражнений в группах Изменение количества мячей
	4.	Отдельная нумерация средств для каждой частной задачи		если какой - либо методический аспект не меняется при переходе от решения одной задачи к другой – повторно можно не писать!!!
	Частная задача для двусторонней игры (при необходимости)	Двусторонняя игра (обязательно в конце любого урока по спортивным играм)	время	Общая организация, особенности правил (при наличии) Задания на учебную игру (если есть) Принципы смены команд, игроков при наличии запасных Перестроение для решения следующей задачи (при необходимости): способ,

		Перестроение (при необходимости)		команды
	5. Способствовать развитию физического качества (сила, выносливость, скоростно - силовые способности)	1. Средство 2. Средство 3. Средство 4. ... Перестроение при необходимости	Дозировка Дозировка Дозировка ...	Способ организации Метод развития качества Интервалы отдыха Содержание интервалов отдыха Расположение станций круговой тренировки при необходимости Техника безопасности Перестроение для решения следующей задачи: способ, команды
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Способствовать снижению физической активности посредством игры на внимание (дыхательных упражнений, упражнений на расслабление).	Игра/ упражнения Оценивание Подведение итогов Домашнее задание	дозировка	Способ организации Способ оценивания (при наличии) Домашнее задание (при наличии)

Рекомендованная литература:

1. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.

1а. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/639786> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.

2а. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2019. – 132 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714067> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Тема 2.2. Теория и методика развития физических качеств на занятиях по спортивным играм.

Цель/задачи работы: Ознакомить студентов с методами и средствами развития физических качеств, применяемых на уроках по спортивным играм.

Теоретический материал

На каждом уроке по спортивным играм обязательно решаются задачи физического развития. В конспекте необходимо указать метод развития физического качества. В теории и методике физической культуры, теории спорта подробно рассматриваются методы развития основных физических качеств и способностей. Мы представим только те, которые могут быть использованы на уроках по спортивным играм.

Для развития силы на занятиях по спортивным играм можно использовать следующие методы:

- *метод статических усилий* - использование статических напряжений в определенной позе (планка, электрический стул, удерживание набивных мячей и т.д.);
- *метод динамических усилий* – использование динамических сокращений с внешними отягощениями или с преодолением веса собственного тела.

Разновидностями метода динамических усилий, применяемых на уроках по спортивным играм является:

- *концентрический метод* основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, т. е. с одновременным напряжением и сокращением мышц. Этот метод наиболее широко используется в процессе силовой подготовки, что обусловлено простотой и доступностью средств. На уроках применяются упражнения с использованием массы собственного тела, сопротивления партнера, различных тренажеров и т. д.;

- *эксцентрический метод* основан на движениях, отличающихся уступающим характером работы, сопротивлением воздействию, амортизацией, торможением с одновременным растягиванием мышц;

ВНИМАНИЕ! Применение максимальных отягощений на уроках по спортивным играм категорически запрещено. Метод статических усилий на уроках физкультуры необходимо применять с осторожностью, при применении этого метода необходимо учитывать подготовленность и возраст занимающихся, постепенно увеличивать дозировку, противопоказан при сердечно - сосудистых заболеваниях. Плиометрический метод тренировки взрывной силы можно применять начиная с 14-15 лет и только для подготовленных спортсменов.

Для развития быстроты можно применять:

- *повторный метод* – повторное пробегание мерных отрезков дистанции с разной интенсивностью после полных интервалов отдыха. В спортивных играх это могут быть отрезки бега как по прямой, так и челночный бег, например, 9 - 3 - 3 - 9м в волейболе, 3х10м в баскетболе и т.п.;

- *соревновательный метод* - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. На уроках может применяться в виде эстафет «Кто быстрее». Не рекомендуется в таких эстафетах использовать технические приёмы, которыми учащиеся ещё слабо владеют. Для одновременного совершенствования техники и развития быстроты могут использоваться эстафеты с ведением мяча в футболе и баскетболе, в волейболе вообще нет приёмов, которые можно использовать в эстафетах на быстроту;

- *игровой* - двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игр.

Для развития выносливости на занятиях по спортивным играм можно рекомендовать применять:

- *непрерывный метод* – длительное, непрерывное выполнение, как правило, циклической работы. На уроках применяется в виде кроссовой подготовки;

- *интервальный метод* – многократное выполнение «порций» работы субмаксимальной интенсивности с точно дозируемыми неполными интервалами отдыха.

Работа при применении интервального и непрерывного методов может осуществляться в равномерном или переменном режимах.

- *игровой метод* – двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры: «Пионербол 4- мя мячами», подвижные игры типа «Салки» и т.п. Но это не обязательно подвижная или спортивная игра, могут быть игровые условия: игра «Забил - похлопали, промазал - побежали» в баскетболе используется при формировании навыка штрафного броска и развитии выносливости. Игроки по очереди бросают штрафной, попал – все хлопают, промахнулся – все бегут 2 площадки.

Для развития гибкости и увеличения подвижности в суставах рекомендуется применять:

- *метод динамического растягивания* - основан на широко-амплитудных, плавных и свободных движениях, выполняемых с относительно невысокой скоростью (медленные наклоны, глубокие выпады, скруты и т.п.);

- *метод статического растягивания* – заключается в удерживании позы при максимальной амплитуде движения в суставе от 15 с до нескольких минут. Данный метод считается наиболее эффективным для растяжения мышечной и соединительной тканей и повышения абсолютных показателей гибкости;

- *метод многократного растягивания или баллистических упражнений* - многократное повторение упражнений с постепенным увеличением размаха движений (махи, наклоны, рывки и т.п.). Упражнения должны выполняться после хорошей разминки, амплитуда должна увеличиваться постепенно. Использовать с осторожностью, высока опасность травм. В одном занятии рекомендуется начинать развивать гибкость с метода динамических растягиваний и переходить к статическому растягиванию или баллистическим движениям.

Развитие ловкости и формирование координационных способностей является одной из важных частей подготовки в спортивных играх. Методы и методические приёмы их развития и формирования рассмотрим более подробно.

1. *Методы строго регламентированного упражнения* (или сокращенно - методы упражнения) включают 3 группы методических приемов:

1-я группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения и т.п.);

б) изменение силовых компонентов (упражнения с мячами разного веса на точность);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; броски в корзину в непривычном темпе - ускоренном или замедленном и т.п.);

г) изменение ритма движений (разбег в баскетболе или гандболе и др.);

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально - подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе; бег спиной, боком по направлению движения, из приседа, из упора лежа; волейбол сидя, ведение спиной вперёд);

е) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке в спортивных играх; выполнение упражнений на уменьшенной опоре и т.п.);

з) изменение способа выполнения действия (совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема; соревнование в создании необычного способа выполнения привычного действия и т.п.);

и) зеркальное выполнение упражнений (выполнение бросковых шагов в баскетболе наоборот, в волейболе начиная с другой ноги; передачи, удары, броски и ведение мяча «не ведущей» рукой и т.п.).

2 - я группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях (комбинаторное варьирование движений):

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (передачи, ловля, ведение мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом; жонглирование мячами; при отработке ведения мяча в баскетболе свободная рука выполняет подбрасывание и ловлю теннисного мяча, в футболе игрок, ведущий мяч, крутит маленькие обручи руками и т.п.);

б) комбинирование привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях (включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико- тактических действий и т.п.);

3-я группа - приемы изменения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот; игровые упражнения с увеличенным числом мячей и т.п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.);

в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (броски в кольцо или ведение мяча после кувырков, вращений, поворотов вокруг себя; подачи на точность в волейболе после кувырков и падений и т.п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей дозированной физической нагрузки или на фоне утомления (выполнение серии штрафных бросков в баскетболе или подач в волейболе после серии интенсивных игровых заданий и т.п.);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; выполнение бросков и ударов с полным выключением зрительного анализатора (тканевые повязки на глаза);

е) направленное варьирование внешних предметных отягощений (выполнение упражнений с мячами разного веса; упражнения на дифференцирование прилагаемых усилий по величине, в пространстве и времени);

ж) введение заранее обусловленного противодействия партнера (с отработкой финта только на проход вправо или на бросок - проход к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренные индивидуальные, групповые или командные атакующие и защитные тактические действия в спортивных играх; заранее принятая и оговоренная тактика игры и т.п.);

з) ограничение времени на выполнение двигательной задачи;

и) выполнение упражнений на нетипичной поверхности (на балансировочной подушке, на перевёрнутой скамейке и т.п.).

2. *Методы стандартно - повторного и вариативного (переменного) упражнения* включают следующие приёмы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (периодическое выполнение технических, технико- тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол в непривычных условиях, например, на песчаной площадке или в лесу; выполнение упражнений, например, прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами и т.п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами и т.п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.

3. *Игровой и соревновательный методы.* Большинство упражнений, рекомендованных для развития координационных способностей, можно провести, используя эти методы. Использование игрового метода отличается высокодинамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющихся в зависимости от ситуации, что приводит к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Задание:

1. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц туловища для среднего школьного возраста используя метод концентрических усилий.
2. Подобрать игры для развития быстроты перемещений для младшего школьного возраста используя игровой и соревновательный методы.
3. Составить комплекс упражнений для развития быстроты перемещений для старшего школьного возраста используя повторный метод.
4. Составить комплекс упражнений для развития гибкости для среднего школьного возраста используя метод динамических растягиваний.
5. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног для среднего школьного возраста используя метод концентрических усилий.
6. Составить комплекс упражнений для развития ловкости для старшего школьного возраста используя метод строго регламентированного упражнения.
7. Подобрать игры для развития ловкости для среднего школьного возраста используя игровой метод.
8. Подобрать игру для развития выносливости учащихся игровым методом для каждого раздела программы.

Ход работы: пользуясь теоретическим материалом и рекомендованной литературой выполнить задание письменно. Оформить в виде конспекта фрагмента урока. Указать дозировку, способ организации занимающихся.

Рекомендованная литература:

1. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.

1а. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2019. – 132 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714067> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.

Тема 2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе. Обучение техническим приемам игры в футболе.

Цель занятия: Ознакомить с методикой обучения основным техническим приёмам игры в футбол.

Теоретический материал.

Методика обучения технике игры в футбол.

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
Методика обучения ведению мяча				
1	Создать образное представление о технике выполнения ведения мяча	- показ - рассказ	30-40с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.

2	Учить ведению мяча внешней частью подъема	- ведение мяча по прямой в медленном темпе - ведение мяча с изменением направления движения - ведение мяча с изменением скорости	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга по сигналу выполняют ведение мяча заданным способом на расстояние 8-10 м. Ведение мяча выполнять правой и левой ногой. Следить за свободой движения, поддержания постоянного контроля игрока за мячом, расслабленности стопы.
3	Учить ведению мяча внутренней частью подъема	- ведение мяча по прямой в медленном темпе - ведение мяча с изменением направления - ведение мяча по дуге - ведения мяча с изменением скорости	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга по сигналу выполняют ведение мяча заданным способом на расстояние 8-10 м. Ведение мяча выполняется правой и левой ногой. Следить за свободой движения, поддержания постоянного контроля игрока за мячом, расслабленности стопы.
4	Учить ведению мяча внутренней стороной стопы	- ведение мяча по прямой в медленном темпе - ведение мяча с изменением направления - ведения мяча с изменением скорости	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга по сигналу выполняют ведение мяча заданным способом на расстояние 8-10 м. Ведение мяча выполняется правой и левой ногой. Следить за свободой движения, поддержания постоянного контроля игрока за мячом, расслабленности стопы.
5	Учить ведению мяча серединой подъема и носком	- ведение мяча по прямой в медленном темпе - ведение мяча с изменением направления - ведения мяча с изменением скорости	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга по сигналу выполняют ведение мяча заданным способом на расстояние 8-10 м. Ведение мяча выполняется правой и левой ногой. Следить за свободой движения, поддержания постоянного контроля игрока за мячом, расслабленности стопы.
	Учить ведению мяча в целом и совершенствование ведения	- ведение мяча любым способом в медленном беге - ведение мяча поочередно правой и левой ногой «восьмеркой»	1-2 ´ 1-2 ´	Следить за выполнением техники ведения мяча Ведение мяча осуществляется различными способами на площадке расставлены фишки в определенной последовательности.

		- тоже «слалом» - ведение мяча после передачи партнера - ведение мяча при активном противодействии партнера	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Игроки стоят в парах. Один партнер делает передачу, другой принимает мяч и делает ведение в сторону партнера и обратно. Следить чтобы игрок мяч не отпускал от себя дальше, чем на 2 м. Игрок ведет мяч любым способом, рядом передвигается партнер и пытается отобрать мяч.
Методика обучения вбрасыванию мяча				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения вбрасывания мяча	- показ - рассказ	20-30 с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить вбрасыванию мяча в целом	- вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево и вправо - вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность и дальность партнеру	2-3 ´ 2-3 ´	Учащиеся расположены в 1 шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга. И.п. – стойка ноги врозь на ширине плеч. Следить, чтобы во время броска футболист касался обеими ногами земли.
Методика обучения удару по мячу внутренней стороной стопы				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения удара по мячу ногой	- показ - рассказ	30-40 с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить постановки опорной ноги и замаху	- постановка опорной ноги рядом с неподвижным мячом - имитация постановки опорной ноги и замах на месте - тоже, в движении	1-1,5 ´ 1-1,5 ´ 1-2 ´	Учащиеся располагаются в 1 шеренгу, расстояние между игроками 1 м. Ногу, согнутую в колене, поставить в 10-15 см и чуть сбоку от мяча. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара.
3	Учить ударному движению по мячу	- имитация ударного движения на месте и после перемещений - ударное движение	1 ´	Учащиеся располагаются в 1 шеренгу, расстояние между игроками 1 м. Удар бьющей ногой вперед с

		по неподвижному мячу - тоже, по катящемуся мячу	1-2 ´ 1-2 ´	разворотом на 90°, затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе. Упражнение выполнять в парах на расстоянии 2-3 метров.
4	Учить удару внутренней стороной стопы в целом	- удар ногой по неподвижному мячу с места - тоже с шага или нескольких шагов разбега - удар по катящемуся мячу - удар с лета или полуполета	2-3 ´ 2-3 ´ 2-3 ´ут 2-3 ´	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом к друг другу, расстояние между игроками 8-10 м. Партнер посылает передачу другой выполняет передачу обратно. Мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2-3 метров
5	Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы	- удары по воротам с различных дистанций - удары в цель - удары на точность и дальность	2-3 ´ 2-3 ´ 2-3 ´	Игроки расположены по площадке и совершают удары друг другу. Удары в заданную часть ворот. Игроки располагаются в парах и совершают длинные и точные передачи на расстояние 15-20 метров.

Методические указания

Ударам ногой по мячу обучают в следующей последовательности: 1) внутренней стороной стопы; 2) серединой подъема; 3) внутренней частью подъема; 4) внешней частью подъема; 5) носком; 6) внешней стороной стопы; 7) пяткой.

Методика обучения остановке мяча внутренней стороной стопы

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения остановки мяча внутренней стороной стопы	- показ - рассказ	1 ´	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить согласованной работе рук и ног	- имитационные упражнения без мяча	1-1,5 ´	И.п. – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Правая (для правой) нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.
3	Учить остановке мяча внутренней стороной	- остановка катящегося	1-2 ´	Игроки расположены в парах или тройках на расстоянии 10-

	стопы в целом	навстречу мяча, выпущенного партнером - то же, но в движении - остановки мяча, катящегося с различной скоростью и направлением	1-2 ´ 1-2 ´	12 метров. Партнер накатываем мяч, а игрок выполняет остановку мяча.
Методические указания				
Обучение остановкам мяча проводится одновременно с ударами по мячу.				
Методика обучения отбору мяча в подкате				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения отбора мяча в подкате	- показ - рассказ	1 ´ута	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить согласованной работе рук и ног	- имитация отбора мяча на месте - имитация отбора мяча после шага или во время ходьбы	1-1,5 ´ 1-1,5 ´	Выполнение упражнений на мягком грунте. Атакующий футболист, сближаясь с соперником ногу вытягивает перед мячом и внутренней частью стопы или подошвой выбивает его из-под ног соперника. Находящаяся сзади опорная нога должна быть согнута в колене.
3	Учить отбору мяча в целом	- выполнение «подката» в 4-5 м от неподвижного мяча - выполнение «подката» против игрока, медленно ведущего мяча	1-2 ´ 1-2 ´	Игроки работают в парах. По сигналу меняются. Исправлять ошибки в процессе выполнения. Игрок, при вначале при ведении слегка отпускает мяч от себя, создавая упрощённые условия для отбора.
4	Совершенствовать отбор мяча в целом	- выполнение «подката» из различных положений, приближенных к соревновательным - отбор мяча в «подкате» против неактивного игрока - тоже, против активного игрока	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Отбор осуществлять преимущественно сзади или сбоку.

Методические указания

Выполнять «подкаты» желательно в тех местах футбольной площадки, где есть травяной покров. Если земля голая, то она должна быть достаточно мягкая, иначе занимающиеся могут получить травмы, которые не позволят выполнять упражнение нужное количество раз. Прием лучше отрабатывать в парах, с таким расчетом, чтобы партнеры периодически менялись ролями.

Обучение отбору мяча учат совместно с обучением финтов.

Методика обучения обманным движениям (финтам)

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения обманных движений (финтов)	- показ - рассказ	1 ´	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить согласованной работе рук и ног	- имитация обманного движения на месте - тоже в движении	30 с 30 с	Выполнять обманное движение по сигналу.
3	Учить обманным движениям в целом	- выполнение обманного движения на месте - тоже с уходом в сторону - тоже после ведения	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´	Учащиеся располагаются в колонне по 1 и по сигналу выполняют ведение мяча на 1,5-2 м, затем финт. Следить за техникой выполнения.

Методические указания

Обучение финтам следует начинать после того, как занимающиеся овладели техникой ведения мяча, ударов и остановок мяча. В первую очередь осваиваются финты, основанные на изменении скорости и направления ведения мяча, затем - включающие в себя внезапные остановки с мячом, позднее - состоящие из ложных замахов, переступаний, перепрыгиваний через мяч, отвлекающих движений туловищем. В последнюю очередь осваиваются сложные финты в движении с внезапными остановками, изменением направления бега, ложными замахами, отвлекающими движениями туловища.

Применение методов наглядности при обучении техники игры в футбол.

Приём	Зрительное ориентирование	Звуковая наглядность	Двигательная наглядность
ФУТБОЛ			
Удары по мячу ногой с места	Отметка точки относительно неподвижного мяча для постановки ноги при ударе Отметка на мяче для правильного нанесения удара Зрительный ориентир – ворота разных размеров, мишени,		Фиксация положения ноги при замахе, в подготовительной фазе удара Фиксация положения при нанесении удара по мячу Проводка по движению при обучении ударному

	партнер		движению по мячу
Удары по мячу ногой в движении	Разметка шагов разбега для правильной постановки опорной ноги Зрительный ориентир – ворота разных размеров, мишени, партнер	Звуковой сигнал к началу выполнения замаха	
Удар по мячу головой			Проводка по движению при обучении замаху Проводка по движению при выполнении ударного движения
Остановки мяча: - стопой - бедром - грудью - головой	Постановка бедра горизонтально полу Отметка на бедре точки в месте соприкосновения с мячом		Проводка по движению при остановке мяча бедром Проводка по движению при остановке мяча грудью

Задание: пользуясь таблицей 2 (в электронном виде будет загружена, здесь представлена в предыдущих темах) сформулировать частные задачи обучения приёму игры в футбол на 4 урока. Выполнить задание для 3-х приёмов.

Рекомендуемая литература:

1. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол: планы уроков / О.Б. Лапшин. – Москва: Человек, 2018. – 256 с.
2. Левченко, Е. С. Футбол: учебное пособие / Е. С. Левченко. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 159 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63028.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.
4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.
5. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/639786> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва: Советский спорт, 2013. – 536 с.
7. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.
8. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа [и др.]. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Тема 3.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в футболе.
Обучение техническим приемам игры в футболе.

Цель занятия: Ознакомить с методикой обучения основным техническим приёмам игры в баскетбол.

Теоретический материал.

Методика обучения технике игры в баскетбол.

Методика обучения стойке баскетболиста				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о стойке баскетболиста	- показ - рассказ	30 с	Непосредственный показ тренера. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить стойке баскетболиста в целом	- выполнение стойки баскетболиста на месте - выполнение стойки баскетболиста после перемещений - ловля баскетбольного мяча в стойке баскетболиста - выполнение стойки баскетболиста после ведения на месте, по прямой, с изменением направления	30 с 30 с 1 ' 1 '	Учащиеся располагаются в 1 шеренгу Перемещения выполняются шагом, бегом Учащиеся перестраиваются в 2 шеренги Учащиеся работают в парах, тройках Усложнять по мере усвоения
Методика обучения защитным стойкам				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения защитных стоек	- показ - рассказ	30 с	Непосредственный показ тренера. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить защитным стойкам в целом (низкой, средней,	- выполнение защитных стоек на месте	3×30 с	Учащиеся располагаются в 1 шеренгу

	высокой)	- выполнение защитных стоек после перемещений	3×30 с	Перемещения выполняются шагом, бегом
		- ловля баскетбольного мяча в защитных стойках	2×1 ´	Учащиеся перестраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу. Расстояние между партнёрами 3 м.
		- выбивание баскетбольного мяча в защитных стойках у нападающего на месте и во время ведения	2×1 ´	Учащиеся делятся на пары, один мяч. Игрок с мячом держит мяч на слегка вытянутых руках, защитник выбивает мяч сверху, снизу поочередно правой и левой рукой. Количество повторений 5-6, после чего смена.
		- перехват баскетбольного мяча в защитных стойках во время передачи	3×1 ´	Учащиеся делятся на тройки, один мяч. Игроки нападения стоят на одной линии. Защитник стоит в открытой и закрытой защитной стойке. Смена по часовой стрелке после 5 передач

Методические указания.

Данная образовательная задача может частично решаться в подготовительной части урока.

Методика обучения перемещениям

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике перемещений	- показ, рассказ	30 с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить перемещениям игрока	- бег с изменением направления - перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами	30-40 с 30-40 с	Выполняется во время выполнения беговых упражнений, направление изменяется по свистку или другому сигналу Выполняется во время выполнения беговых упражнений. ОЦТ перемещается без колебаний. Частая ошибка – шаги галопа вместо приставного шага. При приставном шаге одна нога

		- бег спиной вперёд - ускорения с изменением направления по зрительному сигналу педагога - эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий - прыжки (на левой, на правой, на двух) - повороты (передний и задний «пивот») - остановки (двумя шагами, прыжком)	30-40 с 2 ´ 2 ´ 3 ´ 3 ´ 3 ´	всегда находится на опоре Дистанция 1,5-2 м. Учащиеся располагаются в колонну лицом к педагогу, расстояние 9 м. по очереди выполняют ускорение на педагога, на 5-6 метре ускорения педагог ставит в сторону правую или левую руку – ученик должен повернуть в сторону поднятой руки. Очень эмоциональное упражнение, педагог должен быть готов к тому, что занимающиеся не успеют изменить направление. Используются разные варианты эстафет на скорость. Учащиеся выстраиваются в колонну и по очереди соблюдая дистанцию выполняют различные прыжки по команде педагога. Дистанция 2 метра. Учащиеся выстраиваются на боковой линии, дистанция минимум 2 метра. Выполняют поворот на месте на опорной ноге (левая, правая) вперед-передний «пивот», тоже самое через спину и в движении Учащиеся выстраиваются на боковой линии, дистанция минимум 2 метра. Выполняют остановки: с места, с шага, после бега.
Методические указания. Данная образовательная задача может полностью решаться в подготовительной части урока, при выполнении беговых упражнений и перемещений. Представленные для обучения перемещений упражнения могут использоваться в произвольном сочетании и последовательности, а не только как указано в тексте.				
Методика обучения поворотам (на месте)				
№	Частные задачи	Средства	Дози	Методы и приёмы обучения,

			ровка	воспитания, организации.
1.	Создать образное представление о технике приема	- показ, рассказ	1 ´	Показ учителя. Внимание акцентируется на основные точки в технике. Фронтальный способ организации.
2.	Учить исходному положению	- принятие и.п. на месте - принятие и.п. после перемещения	30-40с 30-40с	Учащиеся стоят в 1 шеренгу, на боковой линии площадки. Перемещения вначале шагом, потом бегом – по свистку принятие и.п. для поворота. 5-8 повторений.
3.	Учить поворотам в упрощенных условиях	- выполнение поворотов вперед, назад по разделениям с подсчетом и - раз и - два - выполнение поворотов вперед, назад после перемещений - выполнение разновидностей поворотов: вперед; назад - тоже после перемещений - выполнение поворотов, меняя угол поворота: а) вперед б) назад	1 ´ 1-2 ´ 1 ´ 1 ´ 1 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу, на боковой линии площадки. Основная опорная точка - вращение на носке опорной ноги. Перемещения вначале шагом, потом бегом – по свистку поворот. 2 поворота вперед. 2 поворота назад. Угол поворота больше, меньше.
4.	Учить поворотам в усложненных условиях	- выполнение разновидностей поворотов с освобождением от опеки пассивного защитника; активного защитника - выполнение разновидностей поворотов в сочетании с другими техническими приемами (ведение мяча).	1 ´ 1-2 ´	Упражнение выполняется в парах. Игроки делятся на защитника и нападающего, после выполнения 10-12 поворотов меняются ролями. Ведение по прямой с поворотами на углах площадки, ведение вдоль (параллельно) лицевой линии – поворот на боковой линии.
Методика обучения поворотам в движении				
№	Частные задачи	Средства	Дози ровка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации.

1.	Создать обратное представление о техническом приеме	- показ - рассказ	1 ´	Внимание акцентируется на основные моменты техники.
2.	Учить И.П.	- принятие И.П. на месте - принятие И.П. после перемещения	1-1,5 ´	Стойки, работа ног, туловища, используется фронтальный метод обучения.
3.	Учить поворотам в упрощенных условиях	- выполнение поворота по ориентирам в ходьбе - в медленном беге по прямой, с изменением направления - выполнение поворотов по разметке на площадке	1-2 ´ 1-2 ´	На площадке расставить фишки. Расставить стойки на площадке, расстояние различное.
4.	Учить поворотам в усложненных условиях	- выполнение с заданной амплитудой - с преодолением: а) пассивного защитника б) активного защитника - выполнение поворота в сочетании с другими игровыми приемами	1 ´ 2 ´ 1-2 ´	Выполнение в парах, со сменой мест выполнения упражнений. После передач, ловле мяча, ведения мяча.
Методика обучения остановке двумя шагами				
1.	Создать образное представление о приеме	- показ - рассказ	1 ´	Занимающиеся располагаются в одну шеренгу показ педагога.
2.	Учить И.П.	- на месте - в движении - имитация шагов остановки с места	1 ´	Центр тяжести смещается на сзади стоящую ногу.
3.	Учить согласованной работе ног, туловища	- прыжки в шаге - прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу	2-4 ´	Использовать ориентиры на площадке (фишки, стойки).
4.	Учить остановке в упрощенных условиях	- выполнение остановки с удлиненным шагом (правой, левой ноги) - выполнение остановки по сигналу	2-3 ´	Чередование удлиненных шагов правой, левой ногой.
5.	Учить остановке в	- выполнение	2-3 ´	Повороты, стойки, передачи.

	усложненных условиях	остановки после рывка - меняя скорости и направление. - в сочетании с другими техническими приемами		
Методика обучения остановке прыжком				
1.	Создать образное представление о приеме	- показ - рассказ	1 ´	Фронтальный метод Занимающиеся располагаются в 1 ширенку.
2.	Учить И.П.	- принятие И.П. на месте - принятие И.П. после перемещений	1-1,5 ´	Принятие конечного положения, расположение ног, туловища.
3.	Учить согласованной работе ног, туловища	- имитация остановки - остановка прыжком на месте - выполнение остановки после 2х 3х шагов	2-3 ´	Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу.
4.	Учить остановке в упрощенных условиях	- выполнение остановки после бега а) медленного б) быстрого - выполнение остановки по сигналу	2-3 ´	Беговые шаги перед остановкой не растягиваются. Прыжок выполнять вперед, а не вверх.
5.	Учить остановке в усложненных условиях	- выполнение остановки со сменой направления и скорости - выполнение остановки в эстафетах и подвижных играх, в сочетании с другими техническими приемами -	2 ´ 2 ´	Прыжок выполнять «стелющийся». Площадки касаться одновременно двумя стопами.
Методика обучения ловле мяча				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения ловли мяча	- показ - рассказ	1 ´	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.

2	Учить исходному положению	- принятие и. п. – стойка баскетболиста	20 с	Учащиеся располагаются в шеренгу, интервал 2 м. У каждого мяч.
3	Учить ловле мяча	- подбрасывание мяча на месте над собой с последующей ловлей мяча (одной, двумя руками) - подбрасывание мяча с последующим ударом о пол, стену с последующей ловлей (одной, двумя) - тоже, что и предыдущее, но в парах (одной, двумя)	2 ' 2 ' 2 '	Смотреть на мяч до захвата его пальцами, обхватывать мяч пальцами, не касаясь его ладонями. Тянуться руками навстречу мячу. Начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами Мяч подбрасывается на высоту 1-2 м над головой игрока. Выполнять по 7-8 повторений каждой рукой. Перестроится в 2 шеренги с расстоянием 3-4 метра.
4	Учить ловле в целом	- ловля мяча, посланного партнером (навесная, прямая, с отскоком от пола передачи, катящийся по полу мяч) - ловля мяча, посланного партнером после передвижения (поворота, остановки шагами, прыжком, легко бегом на встречу, двигаясь спиной вперед) - ловля мяча с вышагиванием в условиях (пассивного, активного) сопротивления защитника -ловля мяча в сочетании с другими техническими	1-2 ' 1-2 ' 5-7 ' 5-7 '	Учащиеся продолжают работать в парах. Давать передачу максимально точно в подготовленные руки Упражнение выполняется в парах, по мере освоения давать передачу немного в сторону или на опережение, для сокращения времени на подготовку к ловле. Расстояние увеличивается постепенно, возможно в течение нескольких уроков. Удобнее выполнять упражнение в парах. Расстояние между партнёрами 3 м. Учащиеся делятся на тройки, один из них защитник. Усложнять по мере усвоения (на месте, в движении, пассивное сопротивление, активное) По мере освоения техники игры

		приемами		
Методика обучения передаче мяча				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения передачи мяча	- показ - рассказ	30-40 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить постановке кистей рук на мяч	- обхватить мяч по технике передачи мяча - поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче - вкладывание мяча в кисти	30-40 с 30-40 с 30-40 с	Расстояние между шеренгами 1 м, 1 мяч на пару, мяч лежит на полу, выполняют поочередно Упражнение выполняется в парах, 1 игрок принимает положение кистей - второй вкладывает мяч, меняются после каждого выполнения
3	Учить исходному	- принятие исходного	30 с	Развернуть 1 шеренгу на 180°,

	положению в целом	положения на месте - принятие исходного положения после перемещений: шагом, бегом - ловля мяча, сохраняя положение кистей на мяче	1 ' 1 '	чтобы все стояли лицом к педагогу. Выполняется по свистку, 5-7 повторений тоже Партнёр подбрасывает мяч вверх, задача второго партнёра выйти под мяч и поймать его, сохраняя правильное положение кистей на мяче
4	Учить передаче мяча на месте	- имитация передачи мяча на месте - передача мяча с предварительным принятием и.п. - ловля и передача мяча с отскоком от стены - передачи мяча партнёру на месте: двумя руками (от груди, сверху, снизу, с отскоком) одной рукой (от плеча, сверху, снизу, сбоку, с отскоком)	30-40 с 5-7 ' 2 ' 7-10 '	Выполняется по свистку, 5-7 повторений 1 шеренга разворачивается на 180°, упражнение выполняется в парах. Игрок принимает исходное положение для передачи, мяч в кистях, выполняя передачи, мяч выбрасывается партнёру В парах расстояние между партнёрами 3-4 метра, задача партнёра точнее отдать передачу. Игроки стоят лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё. Расстояние между партнёрами 1-2 метра, установка на правильное выполнение передачи. По мере освоения, учащиеся увеличивают расстояние до стены и между партнером Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – делать движение корпуса и рук на мяч. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях, максимально обхватить мяч кистями. «Передать мяч» – потянуться вперед –, выпрямляя ноги и руки. Движение идет от ног. Принять исходное положение. Время выполнения

				упражнения и расстояние между партнерами постепенно может увеличиваться по мере освоения приёма. Акцентируется внимание на опорные точки в технике выполнения
5	Учить передаче мяча в движении	- имитация передачи мяча после перемещений: (шагом, бегом, спиной вперед, приставными шагами) - передачи мяча партнёру в движении: двумя руками (от груди, сверху, снизу, с отскоком) одной рукой (от плеча, сверху, снизу, сбоку, с отскоком) - передача мяча партнеру в сочетании с другими техническими приемами	1 ´ 3-5 ´ 5-7 ´	Выполняется по свистку, 5-7 повторений Упражнение выполняется в парах. Игрок принимает исходной положение для передачи, мяч в кистях, выполняя передачи, мяч выбрасывается партнёру В парах расстояние между партнёрами 3-4 метра, задача партнёра точнее отдать передачу во время выполнения движения Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – делать движение корпуса и рук на мяч. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях, максимально обхватить мяч кистями. «Передать мяч» – потянуться вперед –, выпрямляя ноги и руки. Движение идет от ног. Принять исходное положение. Время выполнения упражнения и расстояние между партнерами постепенно может увеличиваться по мере освоения приёма. Напомнить учащимся, что с мячом в руках можно выполнить всего два шага. По мере освоения техники игры усложнять задание: увеличивать расстояние, количество мячей.
Методика обучения ведению мяча				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о	- показ - рассказ	1 ´	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу,

	технике ведения мяча			расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя ведения мяча в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить ведению с высоким и низким отскоком мяча на месте	- показ - выполнение высокого ведения в стойке с вперед выставленной ногой - выполнение низкого ведения в стойке с вперед выставленной ногой - выполнение ведения с разной высотой отскока, с переводом с руки на руку перед собой	20 с 2 ´ 2 ´ 2-3 ´	Педагог демонстрирует высокое и низкое ведение Указать учащимся на главную ошибку «шлепанье» по мячу. Обратить внимание на плавную работу кисти. Ведение в стойке поочередно правой и левой рукой. Свободной рукой укрываем мяч от предполагаемого защитника. Менять высоту отскока по зрительному сигналу (приучать не смотреть мяч)
3	Учить ведению с высоким и низким отскоком мяча в движении	- высокое ведение в движении по прямой: правой и левой рукой, - высокое ведение в заданном коридоре - низкое ведение в движении при сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника	2-3 ´ 2-3 ´ 2-3 ´	Менять на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции, менять высоту отскока по зрительному сигналу педагога По мере освоения изменять направление движения переводом мяча с руки на руку с обводкой предметов, пассивных защитников и затем защитников, которым разрешено выбивать мяч, не отрывая ног от пола. Выполняется в парах: 1 ведёт мяч, 2 – пассивный защитник. Задача первого при ведении закрывать мяч от защитника. По мере освоение менять степень активности защитника и возможности обыгрыша в конкретных точках площадки

		- ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами	2-3 ´	Акцентировать внимание на правильность выполнения упражнения.
Методические указания Во всех упражнениях акцентировать внимание на узловых деталях в технике выполнения ранее изученных приемов. Нацеливать занимающихся на молниеносное переключение от одних действий к другим. Ошибки исправлять индивидуально. Акцентировать внимание на отличиях в и. п. при ведении мяча правой и левой рукой. Исключать преждевременного (до выпуска мяча) отрыва опорной ноги от пола. В каждом задании чередовать ведение правой и левой рукой. В случае исключения отдельных деталей техники (например, ведение мяча перед ногами) у нескольких учеников исправление ошибок производить групповым методом, используя ранее изученные подводящие упражнения (блок упражнений в ведении на месте). Контролировать и. п. перед началом ведения, правильность начала движения и техники ведения приема. За грубые ошибки начислять штрафные очки. Победителя определяют по скорости и точности выполнения задания.				
Методика обучения броску мяча с места				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приемы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о броске мяча в корзину	- показ - рассказ	1 ´	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя броска в корзину в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить постановке кистей рук на мяч и выносу мяча	- обхватить мяч по технике броска - поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче, передать мяч партнеру - вкладывание мяча в кисти	30-40 с 30-40 с 30-40 с	Расстояние между шеренгами 1 м, 1 мяч на пару, мяч лежит на полу, выполняют поочередно Упражнение выполняется в парах, 1 игрок принимает положение кистей-второй вкладывает мяч, меняются после каждого выполнения

3	Учить слаженной работе рук и ног на месте	- принять и.п.- стойка баскетболиста - имитация выпуска мяча - выпуск мяча над собой - бросок мяча в точку на б/б щите	30-40 с 30 с 1 ´ 3 ´	Фронтальный метод организации, располагаются в 2 шеренги, лицом друг к другу. Следить за углами сгибания в коленном и локтевом суставах Выпрямляя ноги вынос мяча с последующим разгибанием рук В конечной фазе придаем мячу обратное вращение. Игроки стоят в 2 колонны справа и слева от кольца. Расстояние до щита 3 м. Добиться правильного и своевременного разгибания в коленном и локтевом суставах.
4	Учить броску в целом	- броски из-под щита поочередно с правой и левой стороны - ближние броски - средние броски	3-5 ´ 3-5 ´ 3-5 ´	Акцент на технику выполнения и обратное вращение мяча при броске Дистанция 1-2 м от кольца. 5 точек от проекции кольца. Поточно выполнять броски с каждой точки следя за и.п. и траекторией полета мяча Дистанция 3-4 м от кольца. Добиться мощной работы ног во время броска и «закрытия» кисти для предания обратного вращения мячу.
Методика обучения броску одной рукой сверху (снизу) в движении (после ведения)				
1.	Создать образное представление о приеме	- показ - рассказ - объяснение	30 с	Показ с акцентом на основные опорные точки, вначале в медленном темпе, затем в обычном темпе.
2.	Учить и.п.	- принятие и.п. на месте - и.п. после одного шага - и.п. после двух шагов	30 с 1 ´ 1 ´	Основные опорные точки: толчковая нога прямая, шаговая согнута в коленном суставе и поднята вперед – вверх, мяч лежит на кисте вытянутой вверх руки.
3.	Учить двух-шаговому ритму	- выполнение 2-х шагов с имитацией броска	2 ´	Учащиеся стоят в 2 колонны вдоль боковой линии на расстоянии 2-3 м справа и слева от щита, по одному

		- выполнение 2-х шагов после ведения мяча	2 ´	выполняют имитацию возвращаются в конец колонны. Каждый выполняет по 5-7 раз, колонны меняются местами. Основные опорные точки: первый шаг широкий, длинный, второй стопорящий, направленных вверх.
4.	Учить броску в упрощенных условиях	- бросок в корзину после взятия мяча с руки партнера. - бросок в корзину после ловле мяча, подброшенного партнером вверх	2 ´ 2 ´	Мяч удерживает преподаватель на расстоянии 1-1,5 м. от щита под углом примерно 45°. Баскетболист берёт неподвижный мяч, выполняет 2 шага и бросает мяч в кольцо. Ориентир – ближний верхний угол прямоугольника на щите. Преподаватель подбрасывает мяч вверх, игрок ловит, делает 2 шага и бросает в кольцо. Вначале подбрасывания стандартные.
5.	Учить броску в целом, в условиях приближённых к игровым.	- бросок после ловли мяча, отскочившего от пола после собственного набрасывания. - бросок после ловли мяча, катящегося по площадке - бросок после передачи партнера - ведение мяча и бросок в корзину	2 ´ 1 ´ 3 ´. 3 ´	Ловля мяча производить под правую ногу, выполняется 2 шага и бросок. После выполнения по 7-8 раз перейти на другую сторону щита. Занимающийся катит мяч по площадке, догоняет его, ловит, выполняет два шага и бросок. Занимающиеся разбиваются на пары, по очереди дают передачу в зону под кольцо, нападающий ловит мяч, делает 2 шага и бросает в кольцо. После 4-5 повторений перейти на другую сторону щита. Расстояние 5-10 метров для ведения мяча. Выполняется поточно. Через 5-6 повторений перейти на другую сторону щита.
Методика обучения броску одной рукой сверху в прыжке				

1.	Создать образное представление	- показ - рассказ - объяснение	1 ´	Построение в 2 шеренги, лицом друг к другу, расстояние 4-5 м. фронтальный метод.
2.	Учить прыжку с выносом мяча	- вынос мяча в и.п. на месте - вынос мяча в и.п. с одновременным прыжком вверх - вынос мяча в и.п. с одновременным прыжком вверх после ловле мяча	1 ´ 1 ´ 1 ´	Угол плеча и предплечья при и.п. составляет 90*
4.	Учить броску в целом в упрощенных условиях	- бросок в корзину в прыжке с места со средней дистанции	2-3 ´	При броске бросающая рука выпрямляется полностью, завершает бросок кисть руки. Дистанция 3-4 м.
5.	Учить броску в целом	- бросок в корзину со средних дистанций - чередование бросков с разных позиций - бросок в корзину после остановки прыжком - бросок в корзину с дальних дистанций	2-3 ´ 2-3 ´ 2-3 ´ 2-3 ´	Броски с 5 точек Следить за ритмической структурой броскового движения.
Методика обучения взятию отскока				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о взятии отскока	- показ - рассказ	40 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя взятия отскока в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить выносу и постановке рук на мяч	- имитация взятия отскока у стены	1 ´	Учащиеся стоят в 1 шеренгу лицом к стене мяч на вытянутых руках над головой. В максимальном прыжке коснуться мячом стены. 2 серии по 5-7 повторений. Учащиеся стоят в 2 колонны

		- взятие отскока после наброса в щит	1 ´	справа и слева от кольца, по очереди набрасывают мяч в щит и забирают отскок в максимально высокой точке для каждого из учащихся. По мере освоения увеличивать максимальную высоту прыжка. Можно использовать игру «Школа мяча».
3	Учить выбору места на площадке для взятия отскока	- демонстрация отскока после бросков с разных точек и дистанций - взятие разных отскоков в упрощённых условиях	1 ´ 2-3 ´	Рассказать теоретические предпосылки по проценту и направлению отскока мяча от кольца и щита в зависимости от точки и расстояния выполненного броска. Заранее известно куда мяч отлетит, выполняют по 5-6 одинаковых взятий отскока.
4	Учить отсеканию нападающего от взятия отскока на своем щите	- постановка спины нападающему задним «пивотом» - постановка спины нападающему в сочетании с другими техническими элементами - постановка спины нападающему в игровых условиях	1-2 ´ 1-2 ´ 5-7 ´	Учащиеся делятся на пары, мяч на полу. Один нападающий другой защитник, двигаются вокруг мяча лицом друг к другу. Задача защитника не пустить нападающего к мячу отсекая его задним «пивотом» через левое и правое плечо. Через 4-5 раз смена защитника. Нападающий стоит на 1 из 5 точек от проекции кольца. Защитник с мячом стоит под кольцом. Отдавая передачу нападающему выходит и отсекает его от кольца постановкой спины. Нападающий после передачи делает атаку кольца и пытается подобрать мяч. За каждый забитый мяч дается очко. Игра идет до определенного количества очков Учащиеся делятся на две команды. Нападающие выполняют тактическое взаимодействие после

				целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить перемещению в защитной стойке относительно опекаемого игрока	- открытая стойка защитника (на слабой стороне) - закрытая стойка защитника (на сильной стороне)	1-2 ´ 1-2 ´	Объяснить правило треугольника в защите и командной подстраховке в защите с слабой и сильной сторон мяча
3	Учить перехвату в упрощенных условиях	- перехват мяча заранее слабой передачи партнера - перехват мяча в сочетании с другими техническими приемами	2-3 ´ 2-3 ´	Учащиеся делятся на тройки: двое нападающих, один защитник. Пасующий заведомо дает слабую передачу партнеру, чтобы защитник успевал ее перехватить с сильной и слабой стороны. Смена после 5-6 повторений по часовой стрелке Усложнять по мере усвоения упражнения
4	Учить перехвату в целом	- игра 1 на 1 с «ассистентом» - игра 2 на 2 - игра 3 на 3 - игра 5 на 5	3-5 ´ 10-15 ´	Очки начисляются как за перехваты, так и за умение оторваться от опеки в определенном коридоре. Задание варьируется в зависимости от уровня подготовки, количества человек, меры усвоения упражнения

Методика обучения вырыванию мяча

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о вырывании мяча	- показ - рассказ	40 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя вырывания мяча в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить держанию и глубокому	- и.п. стойка баскетболиста с	1-2 ´	У каждого учащегося мяч, обхватывают кистями с

	обхвату мяча	мячом - и.и стойка баскетболиста в сочетании с передними и задними «пivотами»	1-2 ´	максимально раздвинутыми пальцами, локти разведены в стороны
3	Учить вырыванию мяча в целом	- вырывание мяча с пассивным сопротивлением соперника - вырывание мяча с активным сопротивлением соперника - вырывание мяча при овладении лежащим или катящимся по полу мячом - тоже, с последующей атакой кольца, либо другим техническим элементом	1-2 ´ 1-2 ´ 1-2 ´ 2-3 ´	Учащиеся делятся на пары, один мяч. По очереди вырывают мяч из рук, передавая ему вращение. 7-10 повторений у каждого Максимально крепко держать мяч, акцент на вращение мяча перед вырыванием Пары равноудалены от мяча, по звуковому или зрительному сигналу пытаются овладеть мячом По мере освоения навыка усложнять задание
Методика обучения выбиванию мяча				
№	Частные задачи	Средства	Дози ровка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о выбивании мяча	- показ - рассказ	40 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя выбивания мяча в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить постановке рук на мяч	- выбивание мяча у стоящего на месте нападающего в стойке баскетболиста - выбивание мяча у стоящего на месте нападающего при	1-2 ´ 1-2 ´	На пару мяч, выбивать мяч движением сверху и снизу поочередно. Нападающий держит мяч в полувыпрямленных в локтях руках, без сопротивления. 5-6 повторений и смена Нападающий стоит на месте, но укрывает мяч от защитника

		пассивной активности		
3	Учить выбиванию мяча в целом	- выбивание мяча у стоящего на месте нападающего при активном сопротивлении - выбивание мяча у нападающего в сочетании с другими техническими элементами (после опускания мяча при ловле высокого мяча, ведении) - выбивание мяча на ведении в движении (пассивная атака)	1-2 ´ 2-3 ´ 2-3 ´	Нападающий старается максимально укрыть мяч от защитника, не сходя с места По мере усвоения упражнения усложнять задание На пару мяч, ведение с изменением направления в заданных точках в определенном коридоре при пассивном укрывании мяча
Методические указания. Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении				

Применение методов наглядности при обучении технике игры в баскетбол.

БАСКЕТБОЛ			
Приём	Зрительное ориентирование	Звуковая наглядность	Двигательная наглядность
Стойка игрока	Рисунок положения стоп на полу		Фиксация положения стоп, рук
Ведение мяча	Разметка мест отскока мяча в стороне от стопы (правой, левой) в зависимости от ведущей руки и способа выполнения (на месте, в движении) Постановка стоп, соблюдение биомеханических углов в коленных и локтевых суставах (отметки на коленях и поясе, регулирующие высоту отскока)	Различные звуковые сигналы к началу выполнения приёма для регулирования высоты ведения	Фиксация и.п. – стойка тройной готовности (угроза броска, передачи, ведения) с мячом в руках Проводка по движению кисть - предплечье при ведении
Ловля и передача мяча	Постановка пальцев рук на мяч (образуя букву –W)	Различные звуковые сигналы к	Фиксация положения рук при ловле (пальцы рук образуют букву –W)

	Использование отметок на вертикальной стене (точки, крестики, квадраты) для корректировки направления и вида приема	началу выполнения приема для регулирования темпа или вида	Контроль за работой кистей и обратным вращением мяча Проводка по движению ловля - передача
Бросок мяча	Расстояние между мячом и ладонью Вынос мяча до уровня переносицы Душка кольца – зрительный ориентир	Выпуск мяча при броске на счёт 2 или 3 (для броска в наивысшей точке)	Фиксация положения руки при броске Проводка руки по движению броска Синхронизация работы ног с руками – проводка по движению
Бросок мяча с 2 - х шагов	Разметка шагов на полу	Выполнение приема под счёт или команды	Акцентирование махового движения колена при выполнении второго шага
Отбор, перехват мяча	Начало движения руки соперника вниз	Звуковой сигнал к началу движения	Контроль за движением работы рук при отборе

Задание: пользуясь таблицей 2 (в электронном виде будет загружена, здесь представлена в предыдущих темах) сформулировать частные задачи обучения приёму игры в баскетбол на 4 урока. Выполнить задание для 3-х приёмов.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 37 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.

3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

4. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.

4а. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/639786> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.

Тема 4.2. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейболе.

Цель занятия: Ознакомить с методикой обучения основным техническим приёмам игры в волейбол.

Теоретический материал.

Методика обучения технике игры в волейбол.

Методика обучения стойкам				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения стойки готовности	- показ - рассказ	30 с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить стойке готовности в целом	- выполнение стойки готовности на месте - выполнение стойки после перемещений - ловля волейбольного мяча в стойке готовности	30 с 30 с 1 '	Учащиеся располагаются в 1 шеренгу Перемещения выполняются шагом, бегом Учащиеся перестраиваются в 2 шеренги
Методические указания. Данная образовательная задача может частично решаться в подготовительной части урока.				
Методика обучения перемещениям				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике перемещений	- показ, рассказ	30 с	Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить перемещениям игрока	- бег с изменением направления - перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами	30-40 с 30-40 с	Выполняется во время выполнения беговых упражнений, направление изменяется по свистку или другому сигналу Выполняется во время выполнения беговых упражнений. ОЦТ перемещается без колебаний. Частая ошибка – шаги галопа вместо приставного

		- бег спиной вперёд - ускорения с изменением направления по зрительному сигналу педагога - ловля волейбольного мяча после кувырка - эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий	30-40 с 2 ´ 2 ´ 2 ´	шага. При приставном шаге одна нога всегда находится на опоре Дистанция 1,5-2 м. Учащиеся располагаются в колонну лицом к педагогу, расстояние 9 м. по очереди выполняют ускорение на педагога, на 5-6 метре ускорения педагог ставит в сторону правую или левую руку – ученик должен повернуть в сторону поднятой руки. Очень эмоциональное упражнение, педагог должен быть готов к тому, что занимающиеся не успеют изменить направление. Учащиеся располагаются в колонну, по очереди выполняют кувырок вперёд на мате. В момент окончания кувырка педагог бросает мяч вперёд-в сторону от игрока. Игрок должен встать, быстро ускориться и поймать мяч. Предварительно ученики выполняют 2-3 кувырка без задания. Постепенно мяч может бросаться раньше, ниже и дальше от игрока. Хорошее упражнение для скорости реакции и обучения выходу к мячу при приёме. Используются разные варианты эстафет на скорость.
--	--	---	---	---

Методические указания.

Данная образовательная задача может полностью решаться в подготовительной части урока, при выполнении беговых упражнений и перемещений. Представленные для обучения перемещений упражнения могут использоваться в произвольном сочетании и последовательности, а не только как указано в тексте.

Методика обучения подаче

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное	- показ	1 ´	Непосредственный показ

	представление о технике выполнения подачи	- рассказ		учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся.
2	Учить исходному положению	- принятие исходного положения	20 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м.
3	Учить подбрасыванию мяча	- подбрасывание мяча без ловли - подбрасывание мяча с одновременным замахом	1 ' 1 '	Выполняется в и.п. для подачи, можно использовать зрительные ориентиры – отметить на полу предполагаемую точку падения мяча.
4	Учить подаче в целом	- имитация подачи - удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки - подача по неподвижному мячу - подача мяча через сетку с расстояния 3,5,7,9 метров - Пионербол с элементами волейбола	30-40 с 30-40 с 30-40 с 5-7 ' 10-15 '	Небьющая рука поднимается максимально вверх, ладонь в точке удара Упражнение выполняется в парах, партнёр удерживает мяч в точке удара. Установка держащему мяч – амортизировать удар, чтобы не травмировать локтевой сустав бьющего Расстояние увеличивается постепенно, возможно в течение нескольких уроков. Удобнее выполнять упражнение в парах. В 5-6 классах для закрепления подачи и повышения эмоциональности обучения можно использовать данную игру. Мяч вводится в игру подачей по правилам волейбола, все остальные правила пионербола сохраняются. Можно сократить расстояние до сетки до 3-5 м.
Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о	- показ - рассказ	1 '	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу,

	технике выполнения передачи			расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить постановке кистей рук на мяч	- обхватить мяч по технике передачи - поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче - вкладывание мяча в кисти	30-40 с 30-40 с 30-40 с	Расстояние между шеренгами 1 м, 1 мяч на пару, мяч лежит на полу, выполняют поочередно Упражнение выполняется в парах, 1 игрок принимает положение кистей-второй вкладывает мяч, меняются после каждого выполнения
3	Учить исходному положению в целом	- принятие исходного положения на месте - принятие исходного положения после перемещений: шагом, бегом - ловля мяча, сохраняя положение кистей на мяче	30 с 1 ' 1 '	Развернуть 1 шеренгу на 180°, чтобы все стояли лицом к педагогу. Выполняется по свистку, 5-7 повторений тоже Партнёр подбрасывает мяч вверх, задача второго партнёра выйти под мяч и поймать его, сохраняя правильное положение кистей на мяче
4	Учить передаче в целом	- имитация передачи на месте - имитация передачи после перемещений: шагом, бегом - выбрасывание мяча партнёру способом верхней передачи - передача с предварительным принятием и.п.	30-40 с 1 ' 2 ' 2 '	Выполняется по свистку, 5-7 повторений Тоже 1 шеренга разворачивается на 180°, упражнение выполняется в парах, пары располагаются параллельно сетке. Игрок принимает исходной положение для передачи, мяч в кистях, выполняя имитацию передачи, мяч выбрасывается партнёру В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Расстояние между партнёрами 3-4 метра, задача партнёра точнее набросить мяч, игрок выполняет передачу

		- передачи в парах с собственного подбрасывания мяча - передачи мяча в парах	2 ´ 2-3 ´	Расстояние между партнёрами 3-4 метра, установка на правильное выполнение передачи. Как вариант – передачи могут делаться через сетку. Внимание акцентируется на следующих основных опорных точках: «Мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» – потянуться вперед – вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение. Время выполнения упражнения постепенно может увеличиваться по мере освоения приёма. Можно добавить выполнение передач через сетку.
Методика обучения приёму-передаче мяча двумя руками снизу				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения передачи	- показ - рассказ	1 ´	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить положению рук при приёме	- показ - принятие положения рук (соединение рук в замок)	20 с 1 ´	Педагог показывает, как правило создать «платформу» для приёма мяча. Ученики принимают положение рук для приёма 7-8 раз.
3	Учить исходному положению в целом	- принятие исходного положения на месте	30 с	Выполняется по свистку, 5-7 повторений Педагог исправляет ошибки. Стойка должна быть динамичной, педагог может проверять неустойчивость стойки слегка толкая учащегося в спину – если легко сдвигается с места, то ОЦТ расположен

		- принятие исходного положения после перемещений: шагом, бегом	1 ´	правильно. Развернуть 1 шеренгу на 180°, чтобы все стояли лицом к педагогу.
4	Учить приёму мяча в целом	- имитация приёма на месте - имитация приёма после перемещений: шагом, бегом - имитация приёма с преодолением сопротивления партнёра	30- 40с 1 ´ 1 ´	Расположение тоже. Выполняется по свистку, 5-7 повторений Педагог исправляет ошибки. Также проверяет динамичность стойки. 1 шеренга разворачивается на 180°, упражнение выполняется в парах, пары располагаются параллельно сетке. Партнёр кладёт кисти рук на плечи второму игроку – тот выполняет имитацию приёма, преодолевая сопротивление партнёра за счёт разгибания ног – хороший способ прочувствовать работу ног. Упражнение выполняется в парах, игрок принимает исходное положение для приёма, мяч удерживается партнёром в точке приёма – на расстоянии примерно 1 м от стоп на уровне пояса принимающего игрока Чтобы игроки не махали руками во время приёма можно что-то удерживать в подмышках – листки бумаги, перчатки, просто скрутить рукав и дать установку держать.
		- имитация приёма неподвижного мяча	1 ´	Расстояние между партнёрами 3-4 метра, задача партнёра точнее набросить мяч, игрок выполняет приём
		- приём мяча после набрасывания партнёра с предварительным принятием и.п.	2 ´	Расстояние между партнёрами 5-6 м, один партнёр ударяет мяч в пол, второй принимает мяч в удобной точке. Отскок на высоту 1,5-2 м, не должен быть высоким. Хорошее упражнение
		- приём мяча после отскока мяча от пола	2 ´	

		- приём мяча в парах	2-3 ´	для обучения выходу под мяч Расстояние между партнёрами 3-4 м, установка на правильное выполнение приёма. Постепенно увеличивается расстояние до 6-8 м. Как вариант – приём может выполняться через сетку.
Методика обучения нападающему удару				
№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения нападающего удара	- показ - рассказ	1 ´	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя нападающего удара в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить ударному движению	- показ - имитация - выполнение ударного движения по неподвижному мячу	20 с 30 с 2 ´	Педагог демонстрирует ударное движение Упражнения выполняются в парах, стоящих параллельно сетке. Неподвижный мяч держит партнёр в точке удара, мяч удерживается за боковые поверхности фалангами пальцев, при ударе мяч должен лететь вниз-вперёд. Целесообразно стоять на расстоянии 2-3 м от стены, чтобы не тратить время на ходьбу за мячом. Может использоваться вариант самостоятельного удерживания мяча, игрок небьющей рукой держит мяч в точке удара, в момент удара убирает руку. В этом случае партнёры стоят на расстоянии 5-6 м друг от друга. Каждый ученик должен выполнить по 2 серии по 10-12 раз

		- ударное движение с собственного подбрасывания	2-3 ´	Расстояние 5-6 м. Важно подбросить мяч вверх-вперёд на высоту 1,5-2 м. Подбрасывание обязательно выполняется 2 руками, аналогично выносу рук при выпрыгивании.
3	Учить отталкиванию с ударным движением	- показ - отталкивание и имитация ударного движения - отталкивание, замах и ловля мяча в точке удара - отталкивание и удар по мячу с собственного подбрасывания	20 с 30 с 1 ´ 2 ´	Педагог показывает. При отталкивании игрок отводит руки максимально назад-вверх, сгибает ноги в коленных суставах. Упражнение выполняется с собственного подбрасывания мяча. Мяч подбрасывается на высоту 1,5-2 метра вперед на расстояние вытянутой руки.
4	Учить разбегу	- показ - выполнение стопорящего шага в медленном темпе - выполнение стопорящего шага с последующим отталкиванием и выносом рук вверх - выполнение стопорящего шага скачком с последующим отталкиванием и выносом рук вверх - выполнение направляющего (2-ого) и стопорящего шагов разбега с отталкиванием и выносом рук в медленном темпе - выполнение направляющего (2-ого) и стопорящего шагов разбега с отталкиванием и выносом рук с оптимальной скоростью - выполнение целого	20 с 30 с 30-40 с 30-40 с 1 ´ 1 ´	Обучение разбегу осуществляется в обратной последовательности шагов, начиная с последнего шага к присоединяя 2-ой и 1-ый шаги. Шаги выполняются под счёт и речевые указания педагога. Первые 3-4 повторения педагог выполняет вместе с учащимися. Можно использовать приём проводки по движению – взяться в шеренге за руки и делать одновременно всем вместе с педагогом по его команде. Речевая инструкция: шаг правой – шаг левой руки вперёд – стопорящий шаг замах руками – вынос рук, отталкивание. В качестве зрительных ориентиров рисуются мелом следы ног на полу. Воспроизведение ритма разбега осуществляется с помощью счёта или хлопков педагога Полный разбег вначале выполняется вместе с педагогом, потом самостоятельно по зрительным ориентирам, нарисованным мелом на полу.

		разбега с отталкиванием и выносом рук в медленном темпе - выполнение целого разбега с отталкиванием и выносом рук с оптимальной скоростью	1 ´ 1 ´	Для этого учащиеся делятся на 3 колонны – в 4, 3, 2 зонах от линии нападения рисуются следы разбега, учащиеся в медленном темпе выполняют полный разбег. Постепенно увеличивается темп выполнения.
5	Учить нападающему удару в целом	- показ - имитация - имитация нападающего удара с мячом для большого тенниса	10 с 30- 40 с 2 ´	Рекомендуется опустить сетку ниже требований правил соревнований и с учётом скоростно-силовой подготовленности и роста учащихся. Все имитации и удар по неподвижному мячу выполняется с использованием разметки разбега мелом на полу. Все последующие упражнения выполняются из 4 зоны площадки. Учащиеся располагаются в колонну, за линией нападения. Вместо мяча для большого тенниса может использоваться любой маленький мяч (резиновый, тряпочный). Ученик выполняет имитацию н/удара с выбрасыванием мяча. Учащиеся выстраиваются в колонну и поочерёдно выполняют упражнение через сетку, с 2-х сторон площадки. Мяч над сеткой либо подвешивается или удерживается педагогом, вставая на тумбу или высокую скамейку. Для стабилизации техники

		- н/удар по неподвижному мячу	3 ´	требуется многократное повторение приёма в упрощенных условиях (имитация и неподвижный мяч). Выполняется упражнение с одной стороны сетки.
		- н/удар после простых передач	3-5 ´	Целесообразно передачи выполнять педагогу или учащемуся, владеющему этим приёмом хорошо. Если есть в классе или группе 2 ученика, способных выполнять передачи, то упражнение можно выполнять с 2-х сторон. Время увеличивается по мере освоения техники.

Методические указания

Целесообразно в уроках физической культуры распределить обучение нападающему удару следующим образом:

- 1 урок – решать 1 и 2 частные задачи;
- 2 урок – повторить 2 задачу и решить 3 задачу;
- 3 урок – повторить 3 задачу и решать 4 и 5 задачу;
- 4 урок – повторить 5 задачу.

Методика обучения блокированию

№	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации
1	Создать образное представление о технике выполнения блокированию	- показ - рассказ	40 с	Учащиеся располагаются в 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние определяется заданием. При обучении используется фронтальный метод организации учащихся. Непосредственный показ учителя нападающего удара в целом. Показ, сопровождающийся рассказом. Акцентируется внимание на опорные точки в технике.
2	Учить выносу и постановке рук на мяч	- вынос и постановка рук на месте и у стены - вынос и постановка рук у стены после отталкивания - хлопок ладонями над сеткой	20-30 с 20-30 с 30 с	Ученики стоят в 1 шеренгу, лицом к стене, расстояние до стены 30 см. Расстояние между кистями рук меньше диаметра мяча. Следить за одновременным разгибанием ног и выносом рук. Ладони толкают стену. Упражнение выполняется в парах через сетку, ученики стоят лицом к сетке на расстоянии 30-40 см от неё. По сигналу

		- вынос и постановка рук на неподвижный мяч - вынос и постановка рук на неподвижный мяч после отталкивания с места	1 ´ 1 ´	учителя, ученики прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой Упражнение выполняется в парах, стоя на скамейках, через сетку. 1 ученик- держит мяч над сеткой, второй имитирует блокирование. Смена после 7-8 раз. 2 серии. Упражнение выполняется в парах. 1 ученик стоит на скамейке, держит мяч над сеткой, второй выполняет блокирование неподвижного мяча в прыжке с места. Смена после 5-6 раз. 2 серии.
3	Учить выбору места для блокирования	- имитация блока против имитации н/удара	30с	Упражнение в парах через сетку. Один игрок имитирует нападающий удар с разбега, другой-блокирование. Если нападающий удар выполняется из зоны 4, то блокирующий располагается левее нападающего, если из зоны 2, то правее, если из зоны 3, то против него.
4	Учить блокированию мяча в целом	- блокирование наброшенных мячей - блокирование простых н/ударов	2 ´ 3 ´	Упражнение выполняется в парах, мяч блокируется. Н/удары выполняются из 4 зоны противоположной стороны площадки, ученики по очереди выполняют блокирование. Смена после 7-8 блокирований. Для повышения моторной плотности урока можно поставить в 1 и 5 зоны игроков для приёма мяча.
5	Учить блокированию после перемещений	- имитация блока после перемещений - блокирование наброшенных мячей после перемещений	1 ´ 2 ´	Учащиеся выполняют имитацию блокирования в 4, 3 и 2 зонах площадки, выполняя перемещение вдоль сетки, с 2-х сторон сетки. Можно выполнять в парах с хлопком над сеткой. Учащиеся выполняют блокирование наброшенных с другой стороны сетки мячей в 4, 3 и 2 зонах площадки, выполняя перемещение вдоль сетки.

		- блокирование простых н/ударов после перемещений	3-5 ´	Ученик, выполняющий блокирование, меняется через 7- 8 блоков.
Методические указания. Решение 4 задачи полноценно возможно только в условиях спортивной школы или школьной секции по волейболу.				

Применение методов наглядности при обучении техники игры в волейбол.

ВОЛЕЙБОЛ			
Приём	Зрительное ориентирование	Звуковая наглядность	Двигательная наглядность
Подача	Отметка мелом на полу точки падения мяча при подбрасывании	Звуковой сигнал к началу ударного движения	Фиксация положения руки с мячом в и.п. Проводка по движению при обучении ударному движению Потряхивание кисти игрока для прочувствования хлестообразного движения кистью при ударе
Передача 2 - мя руками сверху	Расстояние между большими (2-3 см) и указательными (6-7 см) пальцами на мяче Треугольник между большими и указательными пальцами Положение больших пальцев на уровне бровей	Звуковой сигнал к началу встречного движения к мячу	Фиксация положения кистей в форме ковша тренером или вкладыванием мяча Ограничение свободы разведения рук в стороны (резинка на запястьях)
Передача 2 - мя руками снизу	Отметка мелом на предплечьях точки соприкосновения с мячом	Звуковой сигнал к началу встречного движения к мячу	Фиксация положения рук при приёме Имитация приёма при надавливании на плечи Проводка по движению во встречном движении к мячу Ограничение свободы движения рук вниз
Нападающий удар по ходу	Разметка мелом разбега на полу в зоне нападения	Выполнение разбега медленно по командам: «Правая, левая, стопорящий шаг»	Проводка по движению при обучении ударному движению Использование подвешенных или удерживаемых мячей для ограничения свободы

		Звуковой сигнал к началу ударного движения	движения при ударе Потряхивание кисти игрока для прочувствования хлестообразного движения кистью при ударе
Блок	Разметка шагов разбега нападающего для правильного выбора места блокирующим игроком	Звуковой сигнал к началу выполнения приёма	Ограничение свободы движения при выносе и опускании рук (резинка на запястьях)

Задание: пользуясь таблицей 2 (в электронном виде будет загружена, здесь представлена в предыдущих темах) сформулировать частные задачи обучения приёму игры в волейбол на 4 урока. Выполнить задание для 3-х приёмов.

Рекомендуемая литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.

2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.

3а. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/639786> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Таран, И.И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм: учебно-методическое пособие для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская. – Москва: Издательство Перо, 2021. – 142 с.

5. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2019. – 132 с.

6а. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2019. – 132 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714067> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2015. – 88 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html> (дата обращения 16.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Лыжный спорт в системе физического воспитания	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ¹¹ и презентацию ¹²
2	Основы техники лыжных ходов	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Практические занятия

ТЕМА 3.1 «Методика обучения технике передвижения на лыжах классическими ходам»

Цель/задачи работы ознакомиться с техникой передвижения классическими способами (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный)

Теоретический материал

конспект лекции в приложении

1. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

Для работы необходимо

<https://www.youtube.com/watch?v=gY-0wS9BzYA>

<https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA>

https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s&list=PLgxHvehR6M-AqQ7M_f7Sehe6_4YNLBg_U&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=IUNTGc7-xz8&list=PLgxHvehR6M-AqQ7M_f7Sehe6_4YNLBg_U&index=3

<https://www.youtube.com/watch?v=oOVr1neWFkA>

Ход работы Изучить видеозаписи по технике передвижения классическими способами передвижения, затем ответить на вопросы

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Тема «Методика обучения технике передвижения на лыжах классическими ходам»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
группа _____

¹¹ Конспекты лекций представлены в приложении 3

¹² Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

2. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) работе рук в момент отталкивания
- б) работе ног в момент отталкивания
- в) работе туловища в момент отталкивания

3. Как классифицируются лыжные хода по количеству скользящих шагов в цикле?

4. Назовите одновременные классические лыжные хода _____

5. В каких условиях применяются одновременные классические хода (в зависимости от погодных условий, рельеф местности)? _____

6. В каких условиях применяются попеременные классические хода (в зависимости от погодных условий, рельеф местности) _____

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

4. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ТЕМА 3.2 «Методика обучения технике преодоления спусков и подъемов»

Цель/задачи работы Изучить технику преодоления спусков и подъемов

Теоретический материал

конспект лекции

1. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176

Для работы необходимы

<https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s>

[https://www.youtube.com/watch?v=B-](https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8&list=RDCMUcy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=10)

[6AdPppQA8&list=RDCMUcy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8&list=RDCMUcy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=10)

[https://www.youtube.com/watch?v=IUNTGc7-xz8&list=PLgxHvehR6M-](https://www.youtube.com/watch?v=IUNTGc7-xz8&list=PLgxHvehR6M-AqQ7M_f7Sehe6_4YNLBg_U&index=3)

[AqQ7M_f7Sehe6_4YNLBg_U&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=IUNTGc7-xz8&list=PLgxHvehR6M-AqQ7M_f7Sehe6_4YNLBg_U&index=3)

Ход работы

изучить видеозаписи, затем письменно ответить на вопросы

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Тема «Методика обучения технике преодоления спусков и подъемов»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
группа _____

1. Перечислите основные способы преодоления подъемов различной крутизны:

- а) скользящим шагом, комбинированным ходом
- б) лыжными ходами, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"
- в) скользящим и ступающим шагом, бегом

2. Как называются стойки спусков со склона?

- а) высокая, средняя, низкая
- б) с выпрямленными ногами и в полуприсяде
- в) глубокая, низкая, прямая

3. Укажите основные ошибки при преодолении спусков _____

4. Укажите основные ошибки при преодолении подъемов различной крутизны _____

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

4. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ТЕМА 3.3 «Методика обучения технике поворотов и торможений»

Цель/задачи работы Изучить технику поворотов и торможений

Теоретический материал

конспект лекции

1. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176

Для работы необходимы

<https://www.youtube.com/watch?v=5rqzb-1AgGE&list=RDCMUCy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q&list=RDCMUCy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=WOJ7lkweZ6E&list=RDCMUCy7JWnVOPxrhBwunixVEmFQ&index=6>

Ход работы

изучить видеозаписи, затем письменно ответить на вопросы

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для раздела модуля дисциплины

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание)»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Тема «Методика обучения технике поворотов и торможений»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

группа _____

1. Укажите способы поворотов на месте

2. Укажите способы поворотов в движении:

- а) упором, нажимом, разворотом, прыжком
- б) переступанием, упором, "плугом", на параллельных лыжах
- в) прыжком, махом, соскальзыванием

3. Составьте перечень способов торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками
- в) "плугом", "упором", боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

4. В чем состоит принципиальная особенность техники преодоления неровностей на склоне?

- а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть, во впадине привстать
- б) в повторении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре привстать, во впадине присесть
- в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на склоне.

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

4. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт.

– URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

РАЗДЕЛ 6. САМОБОРОНА (САМБО)

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Основные теоретические и методические аспекты самообороны	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ¹³ и презентацию ¹⁴
2	Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Практические занятия

Тема «Техника бросков в стойке.».

Цель занятия – научить обучающегося выполнять бросок задней подножкой с захватом рукава и отворота.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с техникой выполнения броска задней подножкой с захватом рукава и отворота.
2. Изучить подготовительные тактические действия, работу рук и ног при выполнении броска задней подножкой.

Теоретический материал.

Развитие техники борьбы самбо в значительной мере протекало и продолжает протекать по пути использования практического опыта различных видов национальной спортивной борьбы.

В борьбе самбо в настоящее время успешно применяются многие приёмы из грузинской, азербайджанской, туркменской и других видов борьбы. В качестве примеров можно назвать «подхват» и «зацеп изнутри», позаимствованные из грузинской борьбы, «зацеп снаружи» — из туркменской борьбы, «подсад» — из татарской и др.

Однако разработка рациональной техники борьбы самбо и ее совершенствование стали возможными только благодаря использованию данных науки.

Опираясь на анатомию, физиологию, механику и другие науки, советские преподаватели и тренеры улучшили целый ряд приёмов и дали им правильное обоснование.

Положительную роль в обогащении техники самбо сыграла классификация приёмов и разработка на ее основе единой терминологии.

Когда при борьбе самбисты касаются ковра только своими ступнями, происходит борьба стоя.

Однако ради проведения бросков самбист может, начиная приём, становиться на колени, падать на бок или даже на всю спину.

Уходы за ковёр или выталкивания противника за его границы, а также переходы к положению борьбы лёжа без проведения приёма являются уклонением от честной борьбы и ставят пользующегося такими маневрами в более выгодные условия по отношению к его товарищам. Поэтому при борьбе стоя каждый самбист должен придерживаться площади ковра и не касаться его до начала приёма ничем, кроме своих ступней.

К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Техника бросков

Бросками называются приемы, с помощью которых противника из положения борьбы стоя сбрасывают в положение борьбы лежа.

Броски в основном ногами.

В таких бросках ноги самбиста действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль в броске. Варианты бросков, в которых действиями ногой предшествует захват ноги противника, все равно рассматриваются как броски в основном ногами. Броски в основном ногами делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы.

¹³ Конспекты лекций представлены в приложении 3

¹⁴ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

Подножками называются такие броски, при которых самбист подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног противника и он с помощью рывка руками переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги самбиста касаются ковра. Подножки делятся на передние, задние и боковые.

Для работы необходимы: оборудованный борцовский зал, партнер, экипировка для борьбы самбо, учебник, видеоматериал.

Ход работы. Обучающимся предлагается ознакомиться с техникой выполнения броска задней подножкой. Для этого оба самбиста находятся в положении правой стойки.левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей.

левой ногой шагнуть вперед-влево (носок развернув влево), поставив её возле правой ступни противника (рис. 1, а и б). Затем занести слегка согнутую правую ногу влево-вперед и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 1, в).

В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево-вниз бросить противника к своему левому носку.

Падающего нужно страховать левой рукой за правую руку (рис. 1, г).

Самостраховка: падение на левый бок.

Частая ошибка при разучивании задней подножки: перенесение тяжести тела на правую ногу и сгибание ее.

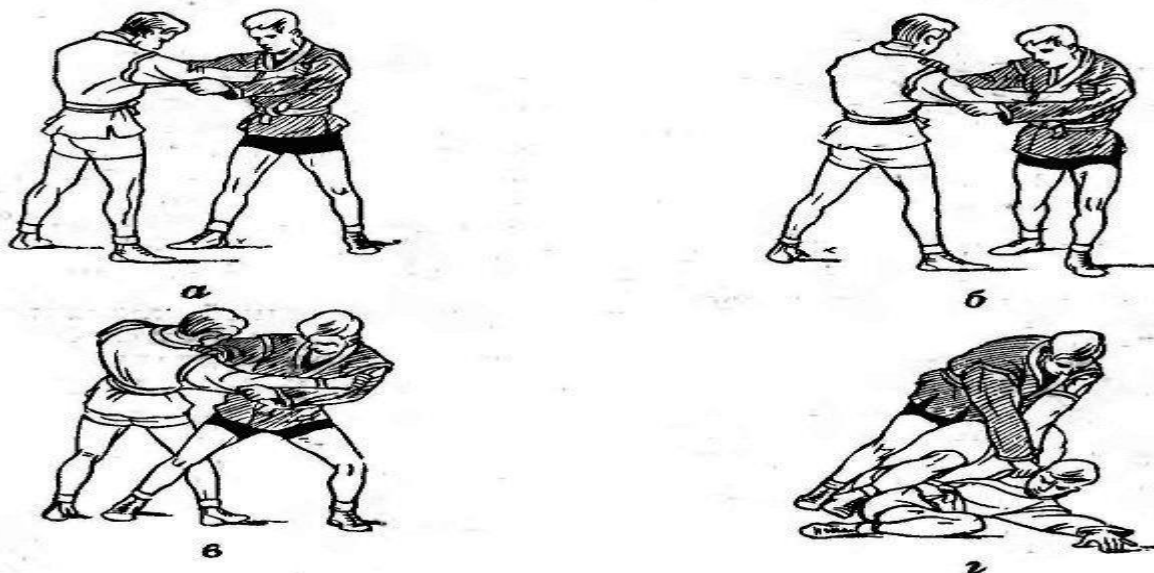


Рисунок 1. Задняя подножка

После ознакомления с техникой броска задняя подножка обучающиеся самостоятельно осуществляют выполнение технического действия на несопротивляющемся партнере на месте.

Следующим этапом отработки броска будет его выполнение в движении, с сопротивлением и созданием благоприятных моментов для его проведения.

В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия.

Как бы ни были коротки эти моменты, ими очень выгодно воспользоваться.

Такие моменты наиболее часто встречаются, когда противник:

1. отвлечен чем-либо, не относящимся к борьбе на ковре;
2. находится в неустойчивом положении:
 - а) наклоняется вперед и оказывает давление на самбиста;
 - б) переносит тяжесть тела назад и тянет на себя;
 - в) переносит тяжесть тела на одну ногу;
 - г) скрещивает ноги;
 - д) прыгает вокруг партнера;
 - е) после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера.

Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов необходимо развивать быстроту реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приёмы.

Опытный противник редко становится сам в рискованное для него положение. Поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на мгновение, создать такое положение, при котором удобно провести задуманный бросок.

Одна и та же подготовка может служить прекрасным началом для многих бросков. Разберём наиболее распространенные способы подготовки, которые имеет смысл изучить вначале отдельно от бросков, чтобы в дальнейшем применять их в проведении разных бросков и с разными захватами.

Сбивание на одну ногу. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой пройму под левой подмышкой противника. В тот момент, когда при продвижении вперёд или вправо-вперёд противник будет становиться на правую ногу, сделать одновременно с небольшим шагом левой ногой назад сильный рывок левой рукой вниз и на себя-влево, а правой рукой — на себя-влево и вверх. Рывок должен быть сделан в направлении продолжения линии между левой и правой ступнями противника, причем правое плечо его должно направляться под углом 45° вниз, а левое под тем же углом вверх (рис. 2).



Рис.2 Сбивание на одну ногу (при различных захватах)

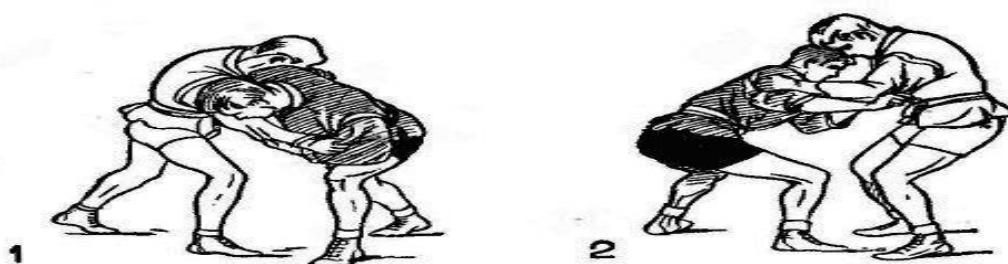
Сбивание на пятку. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватите рукава противника и сделайте короткий, но энергичный толчок обеими руками в направлении пятки той ноги противника, которая стоит у него сзади (рис.3).

При особо удачном сбивании на пятку впереди стоящая нога противника слегка отделяется от ковра.



Рис.3. Сбивание на носки (при различных захватах)

Осаживание на одну ногу. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро положить предплечье своей правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставить противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене (рис. 4).



Заведение. Эта подготовка может быть выполнена при различных захватах (рис.38, 1, 2, а₁, а₂). Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. Левой рукой потянуть в направлении его правой ступни, чтобы заставить перенести на неё вес тела. Правой рукой потянуть левую часть тела противника вверх и рывком «завести» противника так, чтобы он вынужден был сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед-влево (рис. 5).

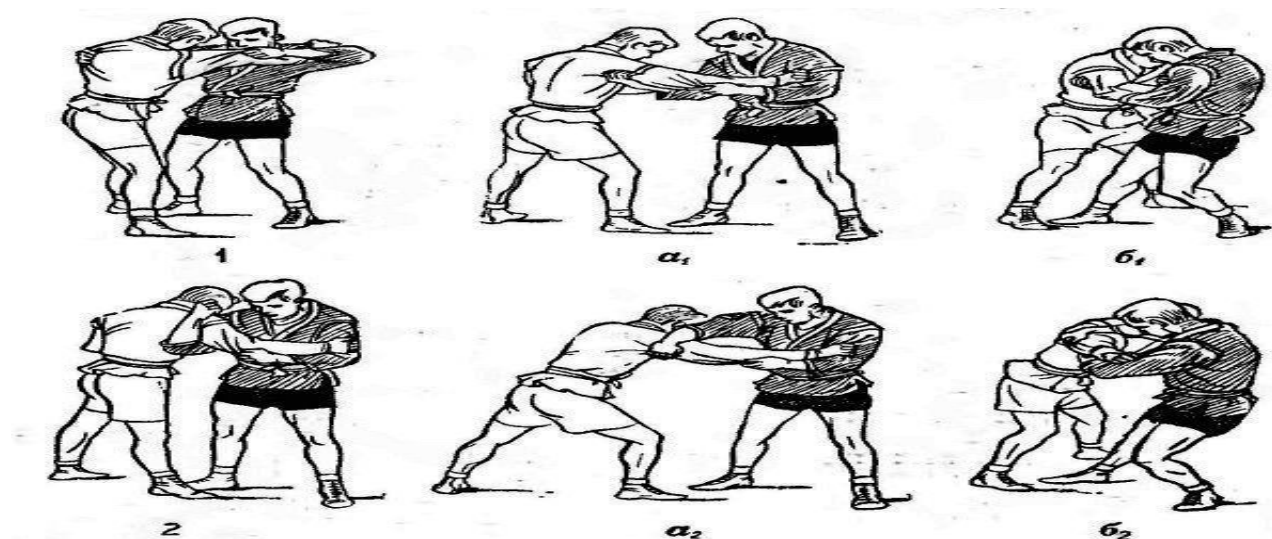


Рис.5 Заведение (при различных захватах)

Бросок нужно выполнять не влево, не вправо. А назад. Подножка потому и называется задняя, а не боковая.

Для этого нужно:

- Вывести соперника к себе;
- Взять верхний захват;
- Перейти на правую руку;
- Необходимо постоянно правой ногой чувствовать своего соперника;
- Подшаг левой ногой со сменой стойки.

Если правильно выполните все эти элементы, то противнику ничего не останется, как только упасть.

Важные нюансы:

- Чтобы было легко взять необходимый для броска верхний захват, чтобы рука не сорвалась, сначала нужно другой рукой приподнять кимоно противника.
- При выполнении броска ногу нужно буквально «вбить» в бросок.
- Рукой, которой вы взяли верхний захват, необходимо придавливать противника вниз, а не просто держать или тянуть назад.

После ознакомления с техникой выполнения обучающиеся самостоятельно совершенствуют бросок задняя подножка в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Оценка полученных данных

Обучающимся предлагалось выполнить техническое действие, при этом экспертная комиссия оценивала качество выполнения упражнения по пяти бальной шкале.

Таблица 1 - Критерии экспертной оценки выполнения приемов

Оценка	Назвать и выполнить действие в стандартных условиях.
1	Не выполнил.
2	Выполнил с грубыми ошибками.
3	Выполнил со значительными искажениями структуры движения, задержками, срывами захватов при выполнении приема.
4	Выполнил с незначительным искажением структуры движения.
5	Выполнил без ошибок: техническое действие выполняется четко, слитно, с максимальной амплитудой.

Выводы (заключение). По итогам демонстрации технического действия формулируется заключение по уровню овладения им обучающегося.

Задание. Самостоятельно провести подбор специально-подготовительных и имитационных упражнений для обучения и совершенствования техники выполнения броска задняя подножка, составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 8) используя интеграцию физических качеств в

технические приемы и тактические действия, сформулировать заключение, выложить файл с комплексом упражнений и заключением в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Контрольные вопросы:

1. На какие фазы делится бросок задняя подножка?
2. Дайте определение броску задняя подножка?
3. Какие тактические предпосылки для выполнения броска задняя подножка?
4. Какие варианты выполнения броска задняя подножка существуют?
5. Какие наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении броска задняя подножка вы знаете?
6. Как оценивается в самбо выполнение броска задняя подножка в зависимости от финального положения атакуемого?
7. В каких случаях применяется бросок задняя подножка в условиях самообороны?
8. В чем заключается методика обучения и исправления ошибок при изучении броска задняя подножка?

Рекомендованная литература:

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35520.html>.
2. Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Ю. Бурлаков, А.Х. Талибов, В.А. Морозов. - Электрон. дан. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
3. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Ю. Махов. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33434.html>.
4. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27626.html>.
5. Рукопашный бой - важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62658.html>.