

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 10:30:05  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и  
спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	11
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	28
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	28
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	28
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	29
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	деятельности (УК-7);	деятельности	деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на   1   курсе в   1   семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний по базовым видам спорта, умений и владений направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для поддержания должного уровня общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта» на  
1 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	37.2
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	26
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	36
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Экзамен 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)					Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	СР С			
1 курс / 1 семестр									
1	Средства общей и специальной физической подготовки								
1.1	<p>Понятие общей и специальной физической подготовки. Основные средства общей и специальной физической подготовки</p> <p>Содержание спортивной подготовки. Задачи общей физической подготовки спортсмена. Задачи специальной физической подготовки спортсмена. Группы упражнений, используемые для решения задач спортивной подготовки. Направленность средств общей физической подготовки. Направленность средств специальной физической подготовки.</p>	2	2	2		8	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра № 6	Реферат	Практическое задание, Семинар, Тестирование, Лабораторная работа
1.2	Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном	2	2	2		8	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Семинар, Тестирование,



	<p>процессе. Методы тренировки.</p> <p>Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.</p>						Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6		Лабораторная работа, Практическое задание
2	Направленность средств и методов воспитания физических качеств								
2.1	<p>Методы совершенствования физической подготовки</p> <p>Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием. Характеристика циклических и ациклических видов спорта. Определение состояния (уровня) физической работоспособности. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. Задачи и виды планирования спортивной подготовки.</p>	2	10			10	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	Контрольный норматив, Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование

2.2	Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.  Характеристика физических качеств. Простейших методах оценки уровня развития физических качеств. Методы и средства развития физических качеств.		12			10	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6	Реферат	Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование
3	Экзамен				1	36			
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	26	4	1	72			
Итого по дисциплине		6	26	4	1	72			

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования				
--	--	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня	Владеть навыками поддержания уровня физической	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
---	--	--	--	--	--

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, вариант 1, Реферат, Семинар
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Лабораторная работа, Тестирование, вариант 1, Контрольный норматив
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Практическое задание, Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Семинар, Реферат, Тестирование, вариант 2

УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, вариант 2, Контрольный норматив, Лабораторная работа
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный норматив, Практическое задание

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

#### Тестирование, вариант 1

1. Установите соответствие между понятиями и видом профессиональной деятельности

А) спорт

Б) физкультура

В) прикладная физкультура

Г) лечебная физкультура

1) формирование специальных навыков

2) реабилитация после травмы

3) развитие психических и физических качеств человека

4) достижение максимального результата

А	Б	В	Г

2. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол. Укажите их номера в порядке возрастания.

1) ловля мяча;

2) прием мяча;

- 3) дриблинг;
- 4) бросок двумя руками сверху;
- 5) подача снизу;
- 6) передача мяча одной рукой от плеча.

--	--	--	--	--	--

3. Выберите фазы, относящиеся к технике бега. Определите четыре элемента верного ответа. Укажите их номера в порядке возрастания.

- 1) старт;
- 2) финиширование;
- 3) высокая скорость передвижения;
- 4) стартовый разгон;
- 5) свобода и естественность в каждом движении;
- 6) бег по дистанции.

--	--	--	--	--	--

4. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.

- А) Метод строго регламентированного упражнения.
- Б) Метод стандартного упражнения.
- В) Метод стандартно-непрерывного упражнения.
- Г) Метод стандартно-интервального упражнения.
- Д) Метод переменного упражнения.
- Е) Метод переменного-непрерывного упражнения.
- Ж) Метод переменного-интервального упражнения.

З) Круговой метод

- 1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
- 2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
- 3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка.
- 4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.
- 5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
- 6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
- 7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
- 8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

5. Поставить в соответствие показателю техники основные ее характеристики.

- А) Результативность техники
- Б) Эффективность техники
- В) Стабильность техники
- Г) Вариативность техники
- Д) Экономичность техники

- 1) Техника определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.
- 2) Техника обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
- 3) Техника характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
- 4) Техника определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
- 5) Техника связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

А	Б	В	Г	Д

6. Составить методическую последовательность, в которой осуществляется овладение двигательным действием.

- 1) Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.
- 2) Формирование знаний о сущности двигательного действия.
- 3) Освоение изучаемого двигательного действия в целом.
- 4) Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

--	--	--	--

#### Тестирование, вариант 1

1. Нагрузка является функцией:

- 1) тренировочной работы;
- 2) мышечной работы;
- 3) интенсивной работы;
- 4) двигательной работы.

2. К показателям физического развития человека относятся.....

- 1) показатели телосложения и здоровья, необходимый фонд умений и навыков;
- 2) показатели телосложения, здоровья, физические качества человека;
- 3) приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
- 4) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты, показатели телосложения, здоровья, физические качества человека.

3. Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психических возможностей, называется:

- 1) тактической подготовленностью;
- 2) психологической подготовленностью;
- 3) спортивной техникой;
- 4) технической подготовленностью.

4. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса ###.

5. Субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку – ###.

6. Ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями – ###.

#### Тестирование, вариант 2

1. Установите соответствие между методами обучения и методами развития физических качеств.

А) метод обучения

Б) метод развития физических качеств



- В) метод слова
- Г) метод показа
- 1) круговой метод
- 2) метод срочной информации
- 3) рассказ
- 4) сопряженного воздействия

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.

- А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
- Б) прыжок в длину с места
- В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км
- Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) ловкость
- 4) гибкость
- 5) выносливость

А	Б	В	Г	

3. Укажите, в какой последовательности в комплексе утренней гигиенической гимнастики должны выполняться перечисленные ниже упражнения:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) упражнения на укрепление мышц и повышение 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.

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия

- 1) быстрота;
- 2) выносливость;
- 3) гибкость;
- 4) ловкость;
- 5) сила.

--	--	--	--	--

5. Укажите последовательность, в которой целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия.

- 1. дыхательные упражнения;
- 2. легкий продолжительный бег;
- 3. прыжковые упражнения с отягощением и без;
- 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
- 5. повторный бег на короткие дистанции;
- 6. ходьба;
- 7. упражнения на частоту движений (бег на месте).

--	--	--	--	--	--	--

6. Последовательность восстановления работоспособности после выполнения нагрузки

- 1) повышенная работоспособность;
- 2) пониженная работоспособность;
- 3) работоспособность исходного уровня;
- 4) пониженная работоспособность.

--	--	--	--

### Тестирование, вариант 2

1. Интервальные методы тренировки – это....
  - 1) повторные методы;
  - 2) комбинированные методы;
  - 3) игровые и соревновательные методы;
  - 4) повторные и комбинированные методы.
2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
  - 1) физическую подготовку;
  - 2) физиологическую подготовку;
  - 3) психическую подготовку;
  - 4) психо-физиологическую подготовку.
3. В процессе спортивной подготовки общая физическая подготовка должна осуществляться....
  - 1) в процессе учебно-тренировочного занятия;
  - 2) в подготовительный период годового цикла;
  - 3) в осенний и летний период годового цикла;
  - 4) в течение всего годового цикла тренировки.
4. Практические методы спортивной тренировки – это...
  - 1) методы общей и специальной физической подготовки;
  - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
  - 3) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
  - 4) игровой и соревновательный.
5. Физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни – ###.
6. Целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям – это ###.
7. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе – ###.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

## Вопросы для семинаров

### **Тема: Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта**

1. Планирование спортивной тренировки легкоатлета.
2. Средства и методы подготовки легкоатлета.
3. Планирование спортивной тренировки в гимнастике.
4. Виды подготовки гимнастов.
5. Основы физической подготовки в лыжном спорте.
6. Методы спортивной тренировки лыжника.
7. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
8. Структура обучения навыкам спортивной игры.

### **Тема: Виды подготовки спортсмена.**

1. Общая физическая подготовка спортсмена. Ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка спортсмена. Ее цели и задачи.
3. Объем и интенсивность средств физической подготовки в спортивной тренировке.
4. Теоретическая и тактическая подготовка спортсмена.
5. Техническая и морально-волевая подготовка спортсмена.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

#### **Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

#### **Обязательные тесты для определения физической подготовленности**

**Бег 100 м.** Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

**Бег на 2000, 3000 м.** Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

**Прыжок в длину с места.** Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

**Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

**Подтягивание из виса на перекладине (юноши).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

**Девушки:** Бег 2000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100 (м), Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз, Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

**Юноши:** Бег 3000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100(м), Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз), В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

Методические материалы оценивания уровня развития физических качеств и техники владения двигательными действиями

### **Шкала оценки успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность**

**Оценка «5»** – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**Оценка «3»** – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности**

#### **Девушки**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	12	10	7	4	2
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол- во раз).	50	45	40	35	25

### Юноши

тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	460	440	420	390	380
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	210	200
Бег 100(м)	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	6	4	2	2	1
В висе	8	5	3	2	1

поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)					
--	--	--	--	--	--

### Лабораторная работа

**Тема. Общеразвивающие и специальные упражнения бегунов.**

1. Общие специальные упражнения.
2. Бег с высоким подниманием колен.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Перекаты с пятки на носок.
5. Подскоки.
6. Бег на прямых ногах.
7. Бег спиной вперед.
8. Бег скрестным шагом.

**Тема. Общеразвивающие и специальные упражнения в гимнастике.**

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Прыжки.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.
7. Акробатические упражнения.

**Тема. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.**

1. Виды спорта развивающие выносливость.
2. Спортивная ходьба.
3. Бег на средние (800, 1500 м) и длинные (5000, 10000 м) дистанции, марафонский бег (42 км 195 м).
4. Плавание на дистанциях 200, 400, 1500 м.
5. Лыжные гонки.
6. Спортивное ориентирование.

**Тема. Методы воспитания ловкости.**

1. Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы);
2. Варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
3. Изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
4. «Зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
5. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
6. Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

**Практическое задание**

1. Составить и обосновать план переменной тренировки гимнаста.
2. Составить и обосновать план непрерывной тренировки пловца в воде.
3. Составить и обосновать план переменной тренировки пловца на суше.
4. Составить и обосновать план повторной тренировки гимнаста.
5. Составить и обосновать план силовой тренировки гимнаста.
6. Составить и обосновать план тренировки на развитие быстроты гимнаста.
7. Составить и обосновать план силовой тренировки пловца на суше.
8. Составить и обосновать план силовой тренировки баскетболиста.
9. Составить и обосновать план силовой тренировки волейболиста.
10. Составить и обосновать план круговой тренировки лыжника на воспитание силовых качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и

правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение выполнения практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

**Реферат**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
3. Спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений.
4. История комплекса ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
5. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
6. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
7. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
8. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Их цели и задачи.
9. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
11. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
12. Основные методики занятий физическими упражнениями.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
15. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
16. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
19. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
20. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
21. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты



22. Инновационные технологии в физическом воспитании.
23. Социально-психологические и экономические проблемы современного образования и развития физической культуры и спорта.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### **Критерии оценки**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

#### **Экзаменационные билеты**

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 1 курс / 1 семестр

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
4. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
5. Методы совершенствования физической подготовки.
6. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
7. Контроль, самоконтроль в физической подготовке. Оценка уровня развития двигательных качеств.
8. Виды физической подготовки спортсмена.
9. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
10. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
11. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
12. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.

13. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.
14. Определение физического качества «специальная выносливость» и методика ее воспитания.
15. Цели и задачи специальной физической подготовки.
16. Структура системы спортивной подготовки.
17. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
18. Основные принципы спортивной подготовки.
19. Определение физического качества «силовая выносливость» и методика ее воспитания.
20. Закономерности формирования двигательного навыка.
21. Направленность средств общей физической подготовки.
22. Направленность средств специальной физической подготовки.
23. Особенности воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.
25. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
26. Цели и задачи психологической подготовки спортсмена.
27. Виды планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.
28. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.
29. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
30. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.
31. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств.
32. Основные средства общей и специальной физической подготовки лыжника.
33. Основные средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх.
34. Основные средства общей и специальной физической подготовки бегуна.
35. Основные средства общей и специальной физической подготовки прыгуна.
36. Основные средства общей и специальной физической подготовки в гимнастике.
37. Основные средства общей и специальной физической подготовки пловца.
38. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
39. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.
40. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (бегуна стайера).
41. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (спринтера).
42. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в гимнастике.
43. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в плавании.
44. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (прыгуна).

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ

Кафедра физической культуры и спорта	
Дисциплина: Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта очная форма обучения 1 курс 1 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности
<b>Экзаменационный билет № 1</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.</li> <li>2. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.</li> <li>3. Выполнить практическое задание</li> </ol>	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;

- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 70 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

#### Дополнительная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/423283>.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
3. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
4. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>

5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012 .— 397 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с.

## **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### **Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

## **6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.

	аттестации	
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, мяч гандбольный, мяч футбольный, стартовые колодки, барьер, гранаты, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Гимнастический зал(ГЗ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Мат гимнастический, скамейки, перекладина высокая, брусья гимнастические мужские, брусья гимнастические женские, перекладина низкая.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100

		посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows
--	--	---