

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ДИЗАЙНА

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.11.2022, №968.

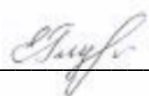
Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «05» мая 2023 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура специально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.11.2022, №968.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

### 1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	212
в т. ч.:	
теоретическое обучение	176
практические занятия	178
Самостоятельная работа	34
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	1	<b>Содержание</b> Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике.	4	ОК 8
<b>Тема 1.2</b> Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе и бегу	2	Основы техники ходьбы и бега. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Периоды и фазы движений в цикле.	4	
<b>Тема 1.3</b> Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	3	Основы техники прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину.	4	
<b>Тема 1.4</b> Основы техники и методики обучения легкоатлетическим метаниям	4	Основы техники метаний. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.	4	
<b>Тема 1.5</b> Методика организации учебно-тренировочных занятий лёгкой	5	Общеразвивающие и специальные упражнения Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой	4	

атлетики с использованием общеразвивающих и специальных упражнений		атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.		
<b>Тема 1.6</b> Методика обучения видам лёгкой атлетики: этапы, средства и структура уроков»	6	Основы методики обучения легкой атлетике. Последовательность изучения видов бега, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Структура урока легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока.	4	
<b>Тема 1.7</b> Планирование и организация учета в процессе обучения лёгкой атлетике	7	Планирование и учет работы по легкой атлетике. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.	6	
	8	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для развития силы, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости и гибкости. Составление комплексов специальных легкоатлетических упражнений.	4	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 2.1</b> Место и значение подвижных игр в системе физической культуры	1	Краткие исторические сведения. Основные понятия о подвижных играх. Классификация подвижных игр. Меры безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.	4	ОК 8
<b>Тема 2.2</b> Основы методики обучения подвижным играм.	2	Педагогическая характеристика подвижных игр. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы. Ознакомление с учебным материалом по подвижным играм в программах для общеобразовательной школы. Структура урока подвижных игр. Задачи и содержание частей урока.	4	
<b>Тема 2.3</b> Методика проведения подвижных игр в занятиях физической культурой	3	Подбор игр в зависимости от особенностей вида спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств.	6	
<b>Тема 2.4</b> Игровые методы формирования технической и	4	Игры, способствующие овладения правильной техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).	4	

тактической готовности в спортивных играх				
<b>Тема 2.5</b> Технология разработки и оформления планов учебно-тренировочной работы	5	Составление документов планирования.	4	
	6	<b>Самостоятельная работа:</b> Разработка схем подвижных игр	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 3.1</b> Гимнастика в физическом воспитании и спорте: история, классификация, значимость и безопасность занятий	1	Место и значение гимнастики в системе физической культуры и спорта. Краткие исторические сведения. Классификация видов гимнастики. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение гимнастики. Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Страховка и самостраховка	4	ОК 8
<b>Тема 3.2</b> Гимнастическая терминология	2	Терминология гимнастики. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений.	4	
<b>Тема 3.3</b> Основы техники упражнений на снарядах	3	Характеристика упражнений на снарядах. Статические и силовые маховые упражнения. Общие физические закономерности маховых движений. Меры предупреждения травм.	4	
<b>Тема 3.4</b> Основы техники и методики обучения выполнения вольных упражнений.	4	Групповые, индивидуальные, спортивные вольные упражнения. Композиция вольных упражнений. Композиция спортивных вольных упражнений.	4	
<b>Тема 3.5</b> Основы техники и методики обучения выполнения опорного прыжка	5	Виды прыжков. Разбег. Наскок на мостик и отталкивание. Полет до толчка руками. Толчок руками. Полет после толчка руками. Приземление. Прыжки через коня.	4	
<b>Тема 3.6</b> Основы техники и методики обучения выполнения	6	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Вскоки. Передвижения. Виды ходьбы и бега. Подскоки. Танцевальные шаги. Повороты. Прыжки. Статические упражнения. Акробатические упражнения. Соскоки.	4	

упражнений на гимнастическом бревне	7	<b>Самостоятельная работа:</b> Знать терминологию гимнастики Составление акробатических комбинаций по возрасту и полу. Составление комбинации на акробатическом бревне по возрасту и полу. Составление комплекса вольных упражнений.	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол в системе физического воспитания	1	Основные понятия и терминология. Место и значение занятий баскетболом в системе физической культуры. Краткие исторические сведения. Инвентарь и оборудование.	2	ОК 8
<b>Тема 4.2</b> Основы методики обучения баскетболу	2	Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы. Педагогическая характеристика баскетбола. Ознакомление с учебным материалом по баскетболу в программах для общеобразовательной школы. Структура урока баскетбола. Задачи и содержание частей урока.	2	
<b>Тема 4.3</b> Техника игры в нападении	3	Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад.	4	
<b>Тема 4.4</b> Технические приемы владения мячом в баскетболе: основы ловли, передач и бросков мяча	4	Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Передача с сопротивлением защитника.	4	
	5	Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении. Броски с сопротивлением. Добивание.	4	
	6	Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с сопротивлением.	4	
<b>Тема 4.5</b> Финты и заслоны в технике игры баскетболиста	7	Финты: без мяча, на прием мяча и рывок с мячом, на передачу, на бросок и для прохода. Заслоны и их характеристика	2	
<b>Тема 4.6</b> Отработка защитных действий и тактики игры в баскетболе	8	Отработка техники игры в защите. Овладение мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Перехват: накрывание при бросках. Овладение мячом, отскочившим от щита.	4	
	9	Отработка тактики игры в баскетбол.	4	

		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие игроков. Командная тактика нападения. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Командная тактика - зонная защита, личная защита (прессинг).		
	10	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление тренировочного занятия по баскетболу, по возрасту и полу. Изучить правила по футболу.	6	
<b>Раздел 5. Футбол</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 5.1</b> Футбол в системе физического воспитания	1	Основные понятия и терминология футбола. Краткие исторические сведения. Классификация техники и тактики игры. Инвентарь и оборудование.	2	ОК 8
<b>Тема 5.2</b> Основы методики обучения футболу	2	Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении.	4	
<b>Тема 5.3</b> Техника игры в нападении	3	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад.	4	
<b>Тема 5.4</b> Совершенствование техники удара по мячу в футболе	4	Удары по неподвижному мячу. Удары по движущимся мячам. Удары по летящим мячам	6	
<b>Тема 5.5</b> Техника и тактика игры в футболе: нападение, защита и взаимодействие футболистов	5	Отработка техники игры в нападении. Перемещения. Владение мячом. Удары.	6	
	6	Отработка техники игры в защите. Расположение защитников. Взаимодействие с голкипером. Действия при исполнении стандартов.	6	
	7	Тактика игры. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика. Групповая тактика.	6	
<b>Тема 5.6</b> Судейство футбольных матчей: основы методики и практические навыки	8	Основы методики судейства. Отработка навыков судейства в футболе.	4	
	9	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление тренировочного занятия по футболу, по возрасту и полу. Изучить правила по футболу.	6	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>				

<b>Тема 6.1</b> История, правила, техника и тактика игры в бадминтон	1	Основные понятия и терминология бадминтона. Краткие исторические сведения. Классификация техники и тактики игры. Инвентарь и оборудование.	2	ОК 8
<b>Тема 6.2</b> Основы методики обучения футболу	2	Основы методики обучения бадминтону. Педагогическая характеристика бадминтона.	4	
	3	Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам и перемещения в них	4	
<b>Тема 6.3</b> Основы техники игры в бадминтон: хватка, подача и способы перемещений	4	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники Игры. подача. Виды подачи. Основы техники игры подача открытой и закрытой стороной ракетки.	4	
<b>Тема 6.4</b> Основы техники игры в бадминтон: обучение подачам и ударам	5	Основы техники игры. Обучение: Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	4	
	6	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Обучение: Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача. Короткие удары	4	
	7	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары Короткие близкие удары.	4	
<b>Тема 6.5</b> Изучение правил и техники игры в бадминтон: подача, счёт, техника одиночных и парных поединков	8	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.	4	
	9	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.	4	
	10	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление тренировочного занятия по бадминтону, по возрасту и полу. Изучить правила по бадминтону и введения счёта.	12	
<b>Всего</b>			<b>212</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1. 1 примерной основной образовательной программы по специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	устный опрос, тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их</li> </ul>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

	в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной  
аттестации по учебной дисциплине

**СГ.04 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

Форма обучения: очная

Владивосток 2023

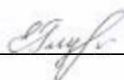
Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Разработчик(и): Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна  
ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «05» мая 2023 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_



Е.В. Глухенькая

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура программа подготовки специалистов среднего звена по специальности.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме экзамена.

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	32	основы здорового образа жизни;
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	34	средства профилактики перенапряжения
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.2</b> Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе и бегу	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.3</b> Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		

		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.4</b> Основы техники и методики обучения легкоатлетическим метаниям	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.5</b> Методика организации учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой с использованием общеразвивающих и специальных упражнений	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.6</b> Методика обучения видам легкой атлетикой: этапы, средства и структура уроков»	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 1.7</b> Планирование и организация учета в процессе обучения легкой атлетике	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>				
<b>Тема 2.1</b> Место и значение подвижных игр в системе физической культуры	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 2.2</b> Основы методики обучения подвижным играм	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 2.3</b> Методика проведения подвижных игр в занятиях физической культурой	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 2.4</b> Игровые методы формирования технической и тактической готовности в спортивных играх	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 2.5</b> Технология разработки и оформления планов учебно-тренировочной работы	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				
<b>Тема 3.1</b> Гимнастика в физическом воспитании и спорте: история, классификация, значимость и безопасность занятий	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 3.2</b> Гимнастическая терминология	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 3.3</b> Основы техники упражнений на снарядах	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 3.4</b> Основы техники и методики обучения выполнения вольных упражнений	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 3.5</b> Основы техники и методики обучения выполнения опорного прыжка	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 3.6</b> Основы техники и методики обучения выполнения упражнений на гимнастическом бревне	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол в системе физического воспитания	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 4.2</b> Основы методики обучения баскетболу	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 4.3</b> Техника игры в нападении	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 4.4</b> Технические приёмы владения мячом в баскетболе: основы ловли, передач и бросков мяча	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 4.5</b> Финты и заслоны в технике игры баскетболиста	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 4.6</b> Отработка защитных действий и тактики игры в баскетболе	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Раздел 5. Футбол</b>				
<b>Тема 5.1</b> Футбол в системе физического воспитания	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 5.2</b> Основы методики обучения футболу	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 5.3</b> Техника игры в нападении	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		

		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 5.4</b> Совершенствование техники удара по мячу в футболе	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 5.5</b> Техника и тактика игры в футболе: нападение, защита и взаимодействие футболистов	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 5.6</b> Судейство футбольных матчей: основы методики и практические навыки	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		

	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>				
<b>Тема 6.1</b> История, правила, техника и тактика игры в бадминтон	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 6.2</b> Основы методики обучения бадминтону	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 6.3</b> Основы техники игры в бадминтон: хватка, подача и	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		

способы перемещений	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 6.4</b> Основы техники игры в бадминтон: обучение подачам и ударам	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Тема 6.5</b> Изучение правил и техники игры в бадминтон: подача, счёт, техника одиночных и парных поединков	31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и практическое выполнение	<i>Ответы на зачет п 6.1 вопросы 1-60</i>
	32	основы здорового образа жизни;		
	33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		
	34	средства профилактики перенапряжения		
	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		

#### 4 Описание процедуры оценивания

**Критерии оценивания устного ответа** (оценочные средства: *собеседование, устное сообщение, коллоквиум*):

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий,

делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене**

(оценочные средства: *устный опрос в форме ответов на вопросы билетов*)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.
--------------------------------------	--

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

#### Тема 1.1

##### 1. Какие основные группы соревнований входят в лёгкую атлетику?

Лёгкая атлетика включает следующие основные группы соревнований:

- Беговые виды (спринт, средние и длинные дистанции).
- Прыжковые виды (длина, высота, тройной прыжок, прыжок с шестом).
- Метательные виды (ядро, диск, молот, копьё).
- Многоборье (десятиборье у мужчин, семиборье у женщин).

##### 2. Что такое марафонец и какая стандартная длина марафонской дистанции?

Марафонец — спортсмен, специализирующийся на беге на сверхдлинные дистанции.

Стандартная длина марафона составляет 42 километра 195 метров.

##### 3. Кто считается первым олимпийским чемпионом в истории современной Олимпиады?

Первым олимпийским чемпионом современности стал американец Джеймс Конноли, победивший в соревновании по тройному прыжку на Олимпийских играх 1896 года в Афинах.

#### Тема 1.2

##### 1. Чем отличается спортивная ходьба от обычного шага?

Спортивная ходьба характеризуется обязательным контактом ноги с поверхностью земли («правило двойной опоры»), прямая постановка стоп и активное движение руками в противоположную сторону движения ног. Это отличает её от обычной ходьбы, где возможны моменты полёта обеих ног над землёй и менее выраженные махи руками.

##### 2. Назовите ключевые элементы техники спортивного бега.

Ключевые элементы техники бега включают:

- Высокое положение головы и расслабленные плечи,
- Активный наклон туловища вперёд,
- Энергичный вынос бедра вперёд-вверх и быстрое опускание стопы на землю,
- Короткий контакт подошвы с опорой ("шаг касанием"),
- Полноценное использование рук для поддержания ритмичности и увеличения скорости.

##### 3. Какова основная цель разминки перед занятиями спортом?

Основная цель разминки — подготовить организм к предстоящей нагрузке путём постепенного повышения температуры тела, улучшения кровообращения, разогрева мышц и связок, активации нервной системы и предотвращения травм.

##### 4. Опишите методику развития скоростных качеств в тренировочных занятиях по лёгкой атлетике.

Для развития скоростных качеств используются методы:

- Интервальные тренировки с чередованием интенсивных нагрузок и отдыха между ними,

- Повторные ускорения на короткие отрезки дистанции с последующим восстановлением,
- Работа над техникой старта и первых шагов для быстрого набора максимальной скорости,
- Специальные упражнения на развитие реактивной силы и подвижности (например, скачки и прыжки).

### **Тема 1.3**

#### **1. Какие этапы техники прыжка в длину с разбега выделяют специалисты?**

Специалисты выделяют четыре основных этапа техники прыжка в длину с разбега:

1. Разбег
2. Отталкивание
3. Полёт
4. Приземление

Каждый этап важен для достижения наилучшего результата в прыжке.

#### **2. Что означает термин «стартовая ошибка» в прыжках в высоту?**

«Стартовая ошибка» в прыжках в высоту обозначает ситуацию, когда прыгун совершает ошибку на начальной стадии подхода к барьеру, что негативно влияет на последующие фазы прыжка. Например, неправильный угол наклона стойки или недостаточная скорость разгона могут привести к неудачному исполнению прыжка.

#### **3. Опиши правильную технику приземления в прыжках в длину.**

Правильная техника приземления в прыжках в длину предполагает мягкое соприкосновение с песком обеими ногами одновременно с дальнейшим движением тела вперёд, сохраняя баланс и контроль. После приземления тело должно плавно переходить в позицию сгруппированного положения, предотвращая падение назад и обеспечивая стабильное сохранение достигнутого результата.

#### **4. Какие базовые упражнения используют для развития прыгучести у начинающих спортсменов?**

Для развития прыгучести у начинающих спортсменов применяют следующие базовые упражнения:

- Прыжки на месте с акцентированным отталкиванием пяткой.
- Подскоки на одной ноге с чередованием сторон.
- Выпрыгивания вверх из полуприседа.
- Прыжки через препятствия разной высоты. Эти упражнения помогают укрепить мышцы ног, развить чувство баланса и повысить эффективность отталкивания при выполнении спортивных прыжков.

### **Тема 1.4**

#### **1. Назовите основные компоненты техники метания копья.**

Основные компоненты техники метания копья включают:

1. Разгон: начальная фаза, во время которой спортсмен набирает необходимую скорость и устанавливает правильный ритм движений.
2. Финальное усилие: переход от разгона к финальному положению тела, обеспечивающему максимальный выброс энергии.
3. Отталкивание и выпуск снаряда: завершающий элемент, включающий правильное распределение веса тела и выполнение активного выпада вперед с одновременным раскрытием руки и плеча для точного направления полета копья.

#### **2. Перечислите технические особенности правильного толкания ядра.**

Технические особенности правильного толкания ядра заключаются в следующем:

- Подготовительная позиция: исходное положение с глубоким приседом, удерживая ядро плотно прижатым к шее или подбородку.
- Предварительный разгон: поворот таза и ног для придания телу дополнительной кинетической энергии.

- Выполнение толчка: активный перенос тяжести тела вперед, мощный бросок руками и корпусом для отправки ядра на максимальную дальность.
- Приземление: правильная остановка после выпуска снаряда для сохранения устойчивости и избежания штрафных санкций.

### **3. Какой основной принцип лежит в основе тренировок для метателей молота?**

Основной принцип тренировок для метателей молота заключается в развитии комплексного взаимодействия силы, скорости и точности. К основным аспектам относятся:

- Усиление мышечного корсета и ног для поддержки мощных поворотов и отдачи энергии в снаряд.
- Совершенствование механики вращения и позиции держания молота.
- Обучение оптимальной траектории замаха и момента освобождения снаряда.
- Увеличение числа повторений для выработки устойчивых технических навыков.

### **4. Объясните роль специального инвентаря и экипировки в обучении легкоатлетическому метанию.**

Специальный инвентарь и экипировка играют важную роль в процессе обучения и совершенствования техник метания:

- Молот, копьё, ядро и диск разработаны специально для определенных целей и соответствуют стандартам безопасности и эффективности.
- Использование специальной обуви помогает предотвратить травмы и улучшает сцепление с поверхностью площадки.
- Тренажеры и эмуляторы позволяют практиковать отдельные аспекты техники, такие как разворот корпуса или оптимальный захват снаряда.
- Соответствующая одежда обеспечивает комфорт и свободу движений, позволяя ученикам сосредоточиться исключительно на технике исполнения.

## **Тема 1.5**

### **1. Какие задачи решает подготовительная часть учебного занятия по лёгкой атлетике?**

Подготовительная часть предназначена для решения следующих задач:

- Прогреть мышцы и суставы, подготовить опорно-двигательную систему к последующей работе.
- Психологически настроить занимающегося на активную деятельность.
- Предупредить возможные травмы путем растяжки и разработки амплитуд движений.
- Провести первичную диагностику текущего функционального состояния организма.
- Примером упражнений подготовительного этапа являются:
  - Ходьба с различными движениями рук и ног.
  - Легкий бег трусцой.
  - Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для крупных мышечных групп.

### **2. Почему важна специальная физическая подготовка в рамках учебной программы по лёгкой атлетике?**

Специальная физическая подготовка необходима потому, что каждая дисциплина лёгкой атлетики предъявляет особые требования к организму спортсмена. Так, например:

- Бегунам требуются высокая общая выносливость и анаэробная мощность.
- Прыгунам важны взрывная сила и высокий уровень межмышечной координации.
- Метателям необходимы значительные показатели абсолютной силы верхней половины тела и координационной устойчивости.

Следовательно, специальные упражнения помогают целенаправленно формировать необходимые именно для конкретной дисциплины физические качества.

### **3. Приведите пример комплекса общеразвивающих упражнений для начинающего спортсмена по лёгкой атлетике.**

Пример типичного комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ):

1. Наклоны вперед стоя на ширине плеч, ноги прямые.
2. Круговые вращения плечами вперед и назад.
3. Махи прямыми ногами вперед, назад и в стороны.
4. Приседания без груза, глубокие, медленные.
5. Вращение тазобедренных суставов.
6. Наклоны корпуса вправо-влево с поднятыми руками.
7. Отжимания от пола средним хватом.

Этот набор направлен на общее физическое развитие и подходит для начальных этапов подготовки.

### **4. Как правильно организовать основную часть учебно-тренировочного занятия, ориентированную на специальную подготовку?**

Основная часть занятия строится следующим образом:

1. Начало основной части посвящено закреплению ранее изученных элементов техники, совершенствованию отдельных приёмов.
2. Затем следуют специализированные упражнения, направленные на развитие ведущих физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость).
3. Далее проводятся учебные микроциклы: индивидуальные задания по исправлению ошибок, обучение новым техническим приемам.
4. Завершается основная часть выполнением комплексов игровых ситуаций или небольших соревновательных форм, направленных на моделирование реальных условий состязаний.

Такой подход обеспечивает всестороннее развитие и повышает мотивацию обучающихся.

### **5. Какие средства восстановления рекомендуется применять в конце учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике?**

Рекомендованные средства восстановления включают:

1. Расслабляющую ходьбу и легкие кардионагрузки для стабилизации пульса и снижения частоты сердечных сокращений.
2. Стретчинг (растяжку) целевых мышечных групп для снятия напряжения и профилактики травм.
3. Самомассаж и гидромассажные процедуры (при наличии возможностей).
4. Применение дыхательных методик и релаксации для психологической разрядки.
5. Прием сбалансированной пищи и восполнение жидкости.

Применение указанных мер ускоряет процессы восстановления и снижает вероятность перетренированности.

#### **Тема 1.6**

### **1. Какие существуют этапы обучения различным видам лёгкой атлетики?**

Обучение различным видам лёгкой атлетики проходит в несколько этапов:

1. Ознакомительный этап. На данном этапе учащиеся знакомятся с основными понятиями вида спорта, правилами соревнований, историей и традициями конкретного вида лёгкой атлетики. Здесь также проводится изучение простейших движений и положений тела.

2. Этап освоения техники. Основной задачей становится формирование правильной техники выполнения основного двигательного акта (бег, прыжок, метание). Применяются упрощённые варианты упражнений, позволяющие постепенно освоить сложность выполняемых действий.

3. Этап совершенствования техники. Этот этап нацелен на углубленное овладение сложностью движений, стабилизацию приобретённых навыков и доведение их до

автоматизма. Акцент делается на устранение индивидуальных недостатков и тонком улучшении деталей техники.

4. Этап развития специальных физических качеств. По мере приобретения прочных навыков начинается интенсивная работа по развитию силы, выносливости, скорости, гибкости и координации, необходимых для успеха в конкретном виде лёгкой атлетики.

## **2. Какие средства применяются для обучения беговым дисциплинам лёгкой атлетики?**

Основными средствами обучения беговым дисциплинам являются:

1. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Они служат основой для подготовки организма к специализированным нагрузкам, повышают общий уровень физической подготовки и снижают риск травмирования.

2. **Упрощённые варианты беговых упражнений.** Например, бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с захлёстыванием голени и другие. Такие упражнения помогают закрепить правильность движений и формируют необходимые двигательные стереотипы.

3. **Игровые формы обучения.** Игры, имитирующие условия реальной гонки, способствуют повышению интереса к обучению и лучшему усвоению теоретических знаний.

4. **Использование тренажёров и вспомогательных устройств.** Гребёнки, набивные мячи, лестницы и другие приспособления помогают быстрее освоить основы техники и выработать необходимые навыки.

## **3. Какова структура урока по обучению легкоатлетическим видам?**

Типичный урок по обучению видам лёгкой атлетики имеет следующую структуру:

1. **Подготовительная часть** (примерно 10–15 минут). Включает разминку, разработку суставов, профилактику повреждений и настройку на основное содержание занятия.

2. **Основная часть** (около 30–40 минут). Здесь осуществляется непосредственное обучение технике, выполняются специализированные упражнения, развивается необходимая группа физических качеств.

3. **Заключительная часть** (до 10 минут). Осуществляется спокойная ходьба, дыхательные упражнения, пассивное растягивание мышц и обсуждение прошедшего занятия.

Такая структура обеспечивает оптимальное включение всех функциональных систем организма и успешное освоение материала.

## **4. Какие критерии оценки эффективности методики обучения видам лёгкой атлетики?**

Эффективность методики оценивается по нескольким критериям:

1. **Рост технической оснащённости.** Оценивается качество выполнения двигательных актов учащимися: насколько близко исполнение приближается к эталонной технике.

2. **Повышение уровня специальной физической подготовленности.** Рост физических качеств, необходимых для успешной реализации техники.

3. **Участие и успехи в соревнованиях.** Учащиеся регулярно участвуют в официальных турнирах и показывают рост спортивных результатов.

4. **Психологическая устойчивость.** Показатели эмоциональной стабильности и мотивации заниматься дальше.

Кроме того, учитываются субъективные отзывы самих учащихся относительно удовлетворенности процессом обучения и желания продолжать занятия.

### **Тема 1.7**

Планирование и организация учета в процессе обучения лёгкой атлетике

### **1. Какие основные разделы включает план-график учебно-тренировочного процесса по лёгкой атлетике?**

План-график учебно-тренировочного процесса по лёгкой атлетике включает следующие основные разделы:

1. Организационный блок:
  - Календарь соревнований и отборочных турниров.
  - Распределение тренировочных циклов по периодам подготовки.
2. Информационный блок:
  - Перечень используемых методов и приемов обучения.
  - Инвентарный список необходимого оборудования и инвентаря.
3. Практический блок:
  - График занятий, расписанный по дням и месяцам.
  - Определение объемов нагрузок и интенсивности тренировок.
4. Контрольно-диагностический блок:
  - Периодичность тестирования и нормативов.
  - Организация врачебного контроля и диспансеризации.

### **2. Какие инструменты используются тренером для мониторинга успеваемости и динамики спортивных результатов учащихся?**

Инструменты мониторинга успеваемости и динамики спортивных результатов включают:

1. Журналы учёта посещаемости и выполненных упражнений.
2. Протоколы тестирований и проверки нормативов.
3. Индивидуальные дневники самоконтроля спортсменов.
4. Регулярные измерения антропометрических данных и функциональных тестов.
5. Оценочно-аналитические таблицы с оценкой динамики роста спортивных результатов.

### **3. Какие типы отчетности формируются в ходе планирования и учёта занятий по лёгкой атлетике и кем они предоставляются?**

Формы отчетов, формируемые в процессе планирования и учёта занятий по лёгкой атлетике:

1. Отчёт о проведённых занятиях. Составляется преподавателем, содержит информацию о количестве часов, формах работы, качестве выполнения запланированных заданий.
2. Медицинская справка о состоянии здоровья занимающихся. Предоставляется медицинским персоналом учреждения, фиксирует изменения в здоровье воспитанников.
3. Годовой отчёт по итогам учебно-тренировочной работы. Формируется руководителем секции или клуба, отражает итоги работы коллектива педагогов и тренерского состава за учебный год.

#### **Тема 2.1**

### **1. Каково образовательное значение подвижных игр в формировании физической культуры личности?**

Образовательное значение подвижных игр проявляется в нескольких аспектах:

1. Формирование двигательных навыков. Игра формирует привычку двигаться осознанно, быстро осваивать новые двигательные акты и уверенно действовать в сложных ситуациях.
2. Развитие интеллектуального потенциала. Участие в игре стимулирует мышление, память, внимание, творческие способности детей и подростков.
3. Воспитание морально-нравственных ценностей. Через коллективные усилия дети учатся взаимопомощи, уважению правил и ответственности за поступки.
4. Укрепление личностных качеств. Дети становятся смелее, решительнее, настойчивее благодаря постоянным успехам и неудачам в игровой деятельности.

## **2. Какие факторы определяют выбор подвижных игр в образовательной программе школы?**

Выбор подвижных игр определяется несколькими факторами:

1. Возрастные характеристики игроков. Необходимо подбирать игры, соответствующие уровню физического и умственного развития школьников определенного возраста.
2. Количество играющих. Размер группы определяет возможность выбора игры, подходящей по числу участников.
3. Условия местности и наличие оборудования. Некоторые игры требуют больших пространств или наличия спортивного инвентаря.
4. Погода и климатические условия. Выбор зависит от возможности проводить игру на свежем воздухе либо внутри помещения.
5. Время года и длительность занятия. Нужно выбирать игры с учётом сезона и продолжительности игрового периода.

## **3. Какие преимущества получают школьники, активно участвующие в подвижных играх?**

Активное участие в подвижных играх приносит школьникам ряд преимуществ:

1. Физическое развитие. Игры стимулируют работу всех органов и систем организма, укрепляют иммунитет и улучшают самочувствие.
2. Социальное взаимодействие. Совместная игровая активность способствует формированию социальных связей, коммуникативных навыков и чувства принадлежности к группе.
3. Психологическое благополучие. Позитивные эмоции и радость победы благоприятствуют снижению стресса и улучшению настроения.
4. Творческое самовыражение. Подвижные игры предоставляют простор для фантазии и проявления индивидуальной инициативы.
5. Освоение норм здорового образа жизни. Участвуя в регулярных играх, дети осознают важность регулярной физической активности и начинают ценить своё здоровье.

### **Тема 2.2**

#### **1. Какие этапы выделяются в процессе обучения подвижным играм?**

Процесс обучения подвижным играм традиционно делится на несколько взаимосвязанных этапов:

1. Ознакомительно-подготовительный этап. Ознакомление с целью и содержанием игры, знакомство с её правилами и условиями.
2. Этап освоения техники игры. Практическое выполнение отдельных элементов игры, освоение определённой последовательности действий.
3. Этап совершенствования игровых навыков. Углублённое понимание игры, применение полученных навыков в условиях усложнений и противодействия соперников.
4. Этап интеграции игры в повседневную жизнь. Осознанное и самостоятельное проведение игры вне рамок организованных занятий.

#### **2. Какие методы используются в обучении подвижным играм?**

В обучении подвижным играм применяется целый ряд эффективных методов:

1. Наглядный метод. Демонстрация взрослым или сверстниками способа выполнения движений и особенностей игры.
2. Словесный метод. Объяснение правил, разъяснение смысла игры и её назначения.
3. Практический метод. Непосредственная практика игры, начиная с элементарных вариантов и заканчивая полной игрой.
4. Комбинаторный метод. Комбинирование различных игр, создание новых комбинаций, модификация существующих игр.

#### **3. Какие правила учитывают при подборе подвижных игр для дошкольников?**

Подбирая подвижные игры для дошкольников, необходимо соблюдать следующие важные правила:

1. Соответствие возрасту ребёнка. Учитывать моторные и когнитивные возможности малышей.
2. Безопасность проведения игры. Минимизировать риски получения травм и негативных последствий.
3. Простота и доступность правил. Правила игры должны быть понятны детям дошкольного возраста.
4. Интересность и привлекательность. Игра должна вызывать интерес и желание принять в ней участие.
5. Соотношение нагрузки и отдыха. Частота смены игр и перерывы на отдых обеспечивают равномерное развитие ребенка без переутомления.

### **Тема 2.3**

#### **1. Какие цели преследует введение подвижных игр в программу занятий физической культурой?**

Подвижные игры выполняют несколько значимых функций в занятиях физической культурой:

1. Общее физическое развитие. Способствуют укреплению мышц, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости.
2. Координационное воспитание. Улучшают координацию движений, развивают ловкость и реакцию.
3. Эмоциональная разрядка. Помогают снять напряжение, уменьшить усталость, создают позитивный настрой.
4. Социальное развитие. Воспитывают командный дух, сотрудничество, уважение к правилам и сопернику.
5. Формирование привычек здорового образа жизни. Прививают любовь к активным действиям и здоровому образу жизни.

#### **2. Какие подходы применяются для подбора подвижных игр на занятиях физической культурой?**

Подбор подвижных игр осуществляется исходя из ряда принципов:

1. Принцип соответствия возрастной категории. Игры выбираются с учетом уровня физического развития и навыков детей разного возраста.
2. Принцип доступности и привлекательности. Игра должна заинтересовать участников и соответствовать их возможностям.
3. Принцип разнообразия. Рекомендуется разнообразие игр, позволяющее развивать разные группы мышц и получать удовольствие от занятий.
4. Принцип постепенности и дозированной нагрузки. Нагрузка увеличивается постепенно, учитывая адаптацию организма.
5. Принцип интеграции с учебным материалом. Подвижные игры часто интегрируются с изучаемыми элементами физической культуры, такими как прыжки, бег, лазание.

#### **3. Какие меры предосторожности принимаются при проведении подвижных игр в школе?**

Проведение подвижных игр сопровождается рядом мер предосторожности:

1. Подготовка места проведения игры. Проверяется территория на предмет отсутствия опасных предметов и препятствий.
2. Одежда и обувь участников. Все участники должны носить удобную одежду и обувь, исключая травму.
3. Наблюдение преподавателя. Учитель должен внимательно следить за ходом игры, предупреждать опасные ситуации и своевременно реагировать на инциденты.
4. Установление четких правил игры. Участники заранее ознакомлены с правилами и последствиями нарушений.

5. Оказание первой помощи. Преподаватель обязан уметь оказать первую помощь при травмах и немедленно вызвать медицинскую службу при необходимости.

#### **Тема 2.4**

##### **1. Какие задачи решают игровые методы в спортивных играх?**

Игровой метод используется для решения следующих задач:

1. Развитие технического мастерства. Имитация реальных игровых ситуаций позволяет улучшать владение мячом, точность передач, удары и приемы.
2. Формирование тактического мышления. Игроки учатся анализировать обстановку, принимать быстрые решения и взаимодействовать с партнерами по команде.
3. Повышение психологической устойчивости. Игровое поведение развивает уверенность в себе, волю к победе и умение контролировать эмоции.
4. Расширение арсенала игровых решений. Регулярное участие в играх обогащает опыт игрока новыми ситуационными вариантами и стратегиями.

##### **2. Какие разновидности игровых методов применяются в спортивной практике?**

В спортивной практике применяются следующие разновидности игровых методов:

1. Микро-игра. Упрощённая версия полноценной игры с ограниченным числом участников и уменьшенным полем.
2. Мини-игра. Ограниченная по длительности и масштабу полная игра, проходящая в короткий промежуток времени.
3. Полуигра. Модифицированная игра с особыми правилами и требованиями, способствующими решению узконаправленных задач.
4. Имитационная игра. Модель реальной игры, проводимая в искусственных условиях для отработки определённого элемента или тактики.

##### **3. Какие качества развивает игровая форма обучения в спортивных играх?**

Игра как форма обучения развивает следующие качества:

1. Быстрота реакций. Необходимость мгновенной адаптации к изменениям обстановки вырабатывает у игроков хорошую реакцию.
2. Выносливость и работоспособность. Длительное пребывание в активной игре укрепляет физические кондиции и повышает запас сил.
3. Командное взаимодействие. Постоянное общение и согласованность действий приводят к росту сплочённости команды.
4. Самостоятельность принятия решений. Игрок учится самостоятельно оценивать ситуацию и оперативно находить оптимальные пути решения проблем.

##### **4. Какие требования предъявляются к проведению игровых занятий в спортивных секциях?**

Требования к проведению игровых занятий включают следующее:

1. Чётко сформулированные цели и задачи. Перед началом занятия тренер должен ясно представлять, какую цель преследует каждое игровое задание.
2. Грамотный подбор игроков. Комплектование команд должно учитывать уровень подготовки, физическую форму и психологические особенности участников.
3. Создание безопасной среды. Обеспечение безопасного пространства для игры и профилактика травматизма обязательны.
4. Постоянный контроль и руководство тренера. Во время игры тренер наблюдает за действиями игроков, даёт советы и корректирует процесс.

#### **Тема 2.5**

##### **1. Какие этапы включает разработка плана учебно-тренировочной работы?**

Этапы разработки плана учебно-тренировочной работы включают:

1. Определение целей и задач. Четкое формулирование ожидаемого результата и задач на весь период подготовки.
2. Диагностика текущего уровня подготовки. Анализ текущих показателей спортсменов, выявление сильных и слабых сторон.

3. Разработка содержания программы. Определение тематики занятий, количества и распределения времени на каждую тему.

4. Оформление календарного графика занятий. Расписание занятий с указанием сроков и мест проведения.

5. Проверка и утверждение плана. Согласование разработанного документа с руководством и экспертами.

## **2. Какие виды документов составляют основу плана учебно-тренировочной работы?**

Основу плана учебно-тренировочной работы составляют следующие документы:

1. Программа подготовки. Содержит описание задач, этапов, методик и инструментов обучения.

2. Календарный график занятий. Представляет собой расписание тренировок, матчей и иных мероприятий.

3. Диагностические материалы. Тесты, нормы и протоколы измерений для определения уровня физической подготовки.

4. Документы внутреннего контроля. Журналы учета посещаемости, журналы регистрации заболеваний и др.

## **3. Какие факторы влияют на продолжительность и интенсивность учебно-тренировочных занятий?**

Факторы, влияющие на продолжительность и интенсивность занятий, включают:

1. Возраст и уровень подготовки спортсменов. Более опытные спортсмены способны выдерживать большие нагрузки.

2. Особенности спортивной дисциплины. Определённые виды спорта требуют различной степени концентрации внимания и физических усилий.

3. Климатические условия. Высокая температура воздуха или влажность требуют коррекции интенсивности занятий.

4. Качество инфраструктуры. Наличие современных тренажеров и покрытий существенно влияет на интенсивность занятий.

## **4. Какие методы анализа эффективности учебно-тренировочной работы рекомендуются специалистами?**

Рекомендуемые методы анализа эффективности учебно-тренировочной работы включают:

1. Измерение количественных показателей. Сбор статистических данных о результатах выступлений, приросте показателей.

2. Экспертная оценка тренерами и специалистами. Анализ видеозаписей, интервью с участниками и обсуждения хода занятий.

3. Анкетирование и опросы. Получение обратной связи от спортсменов и родителей.

4. Комплексная диагностика физической и технической подготовленности. Проведение тестирования на каждом этапе подготовки с выявлением изменений.

### **Тема 3.1**

#### **1. Какова историческая основа появления гимнастики как самостоятельного вида физической культуры?**

История гимнастики восходит ещё к древним цивилизациям Греции и Рима, где гимнастические упражнения были частью воспитания молодых воинов и спортсменов. Основателем современного взгляда на гимнастику считается немецкий педагог Иоганн Кристоф Фридрих Гутс-Мутс, опубликовавший книгу "Гимнастика для молодёжи" в 1793 году. Впоследствии основатель шведской гимнастики Пёрх Хенрик Линг разработал свою собственную систему гимнастических упражнений, основанную на анатомии и

физиологии человека. Со временем гимнастика получила широкое распространение и стала самостоятельной дисциплиной.

## **2. Какие виды гимнастики различают современные классификационные схемы?**

Современные классификации гимнастики подразделяют этот вид спорта на несколько категорий:

1. Спортивная гимнастика. Включает упражнения на брусьях, кольцах, перекладине, коне, ковре и вольных упражнениях.
2. Художественная гимнастика. Характеризуется исполнением хореографически красивых композиций с использованием лент, мячей, булав и других аксессуаров.
3. Акробатическая гимнастика. Объединяет парные, групповые и сольные акробатические номера.
4. Аэробная гимнастика. Вид гимнастики, сочетающей танцевальную хореографию с классическими гимнастическими элементами.
5. Адаптационная гимнастика. Направлена на реабилитацию и поддержку здоровья лиц с ограниченными возможностями.

## **3. Какие преимущества приносят регулярные занятия гимнастикой?**

Преимущества регулярных занятий гимнастикой многочисленны и охватывают несколько сфер жизнедеятельности:

1. Развитие силы и гибкости. Гимнастические упражнения укрепляют мускулатуру, увеличивают диапазон движений и улучшают эластичность тканей.
2. Улучшение координации и равновесия. Сложные комбинации движений способствуют развитию мелкой моторики и устойчивости.
3. Формирование эстетичной фигуры. Занятия способствуют гармоничному развитию пропорций тела и созданию привлекательного внешнего облика.
4. Психоэмоциональная стабильность. Гимнастика снимает стресс, уменьшает тревожность и улучшает настроение.

## **4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при занятиях гимнастикой?**

Важнейшие меры безопасности при занятиях гимнастикой включают:

1. Соблюдение инструкций и рекомендаций тренера. Грамотное выполнение упражнений предотвращает возникновение большинства несчастных случаев.
2. Использование защитного снаряжения. Каски, перчатки, эластичные бинты и матрасы защищают от ушибов и переломов.
3. Регулярный медицинский осмотр. Своевременное обнаружение медицинских противопоказаний позволяет избежать серьезных осложнений.
4. Адекватная нагрузка. Физические нагрузки должны увеличиваться постепенно, с учетом индивидуального уровня подготовки.

### **Тема 3.2**

#### **1. Что значит термин "упор"?**

Термин "упор" в гимнастике обозначает положение тела, при котором руки и ноги касаются поверхности, а спина параллельна полу. Есть несколько разновидностей упора: упор лёжа, упор сидя, упор стоя на коленях и другие.

#### **2. Что такое "переворот"?**

Переворот — это гимнастическое движение, при котором тело перемещается через голову. Существует два основных типа переворота: переворот боком (колесом) и переворот вперёд (кулём). При правильном исполнении оба варианта заканчиваются в стойке или в положении упора.

#### **3. Что означает выражение "лечь мостиком"?**

"Лечь мостиком" — это гимнастическое упражнение, при котором ученик принимает положение моста, оперевшись на ладони и стопы, прогнув спину и расположившись лицом вверх. Часто выполняется из положения лёжа на спине с разведенными ногами и руками.

#### **4. Что такое "подъём силой"?**

Подъём силой" — это гимнастическое упражнение, которое выполняется на параллельных брусьях или на перекладине. Суть заключается в подъёме тела из нижнего положения в верхнее посредством силы рук и плечевого пояса. Обычно начинается с висения на вытянутых руках и заканчивается положением согнутых рук, когда тело оказывается в верхнем положении упора.

#### **5. Что обозначает термин "полушпагат"?**

"Полушпагат" — промежуточное положение между полным шпагатом и обычным сидячим положением. В полушпагате одна нога вытянута вперёд, а другая согнута в колене и отведена назад. Такое положение служит подготовительным этапом для освоения полного шпагата и используется для растяжения и укрепления мышц бедер и ягодиц.

### **Тема 3.3**

#### **1. Какие группы упражнений выделяются на гимнастических снарядах?**

На гимнастических снарядах принято выделять следующие группы упражнений:

1. Свободные упражнения. Без контакта со снарядом, но на фоне непосредственной близости к нему.
2. Прикладные упражнения. Прямой контакт со снарядом, базирующийся на силе захвата и устойчивости.
3. Поддерживающие упражнения. Задержка тела в определенной позиции на длительное время.
4. Перелёты и перелеты с поворотом. Переход от одного положения к другому с переменной ориентации тела.
5. Акробатические упражнения. Базируются на выполнении прыжковых и соскоковых элементов.

Каждая группа соответствует особенностям эксплуатации конкретного снаряда и направлена на развитие специфических навыков.

#### **2. Какие основные требования предъявляются к технике выполнения упражнений на перекладине?**

Основные требования к технике выполнения упражнений на перекладине включают:

1. Четкость фиксации положения тела. Атлет должен держать строгую фиксацию рук и ног, избегать лишней раскачки.
2. Стабильность хвата. Надежный хват перекладины двумя руками предотвращает случайные падения и сбои.
3. Рациональность движений. Каждое действие должно быть экономичным и целесообразным, минимизируя затраты энергии.
4. Скорость и плавность движений. Быстрая смена позиций сочетается с гладкостью переходов, избегая резких остановок и ударов.

#### **3. Какие общие рекомендации применимы ко всем гимнастическим снарядам?**

Общие рекомендации для работы на любых гимнастических снарядах:

1. Контроль самочувствия. Занимающийся должен убедиться, что чувствует себя достаточно хорошо для начала занятия.
2. Соблюдение порядка действий. Последовательность выполнения упражнений строго регламентирована инструкторами.
3. Осторожность при переходе от одного упражнения к другому. Следует исключить резкое увеличение нагрузки или смену позиций.
4. Своевременная страховка и поддержка партнера. Если предусмотрено, инструктор или партнер оказывает страховочную помощь.

#### **4. Какие ошибки чаще всего допускают новички при выполнении упражнений на брусьях?**

Наиболее распространённые ошибки новичков при работе на брусьях:

1. Неправильный хват грифа. Неверное расположение кистей рук ведёт к потере устойчивости и падениям.

2. Некачественный выход в верхнюю точку. Недостаточное приложение силы и нарушение биомеханики приводят к нестабильности в позиции.

3. Потеря равновесия в нижней точке. Отсутствие должного напряжения мышц брюшного пресса вызывает потерю равновесия.

4. Недостаточная прочность локтей и запястий. Неопытные ученики склонны допускать чрезмерное сгибание локтей и перерастяжение запястий, что ведет к повреждениям.

### **Тема 3.4**

#### **1. Какие цели преследуются при обучении вольным упражнениям?**

Обучение вольным упражнениям направлено на достижение следующих целей:

1. Развитие двигательных навыков. Усвоение базовых и продвинутых элементов гимнастики, таких как кувырки, прыжки, стойки и вращения.

2. Формирование красивого телосложения. Равномерное развитие всех мышечных групп и поддержание идеальных пропорций тела.

3. Повышение пластичности и выразительности движений. Овладение способностью исполнять элементы с легкостью и грациозностью.

4. Коррекция осанки и улучшение здоровья позвоночника. Включение в практику упражнений, помогающих исправить нарушения осанки и предупредить заболевания спины.

#### **2. Какие основные составляющие вольных упражнений?**

Вольные упражнения состоят из следующих компонентов:

1. Структурные элементы. Отдельные гимнастические элементы, такие как стойки, прыжки, шаги и круги.

2. Связующие элементы. Переходы между структурными компонентами, объединяющие композицию в единое целое.

3. Музыкальное сопровождение. Синхронность движений с музыкальным ритмом и мелодией.

4. Композиционная логика. Логичное соединение элементов и динамика исполнения композиции.

#### **3. Какие способы обучения применяются при изучении вольных упражнений?**

При обучении вольным упражнениям применяются следующие способы:

1. Показ и объяснение техники. Инструктор демонстрирует упражнение и объясняет порядок выполнения, обращая внимание на нюансы.

2. Частичная репетиция. Повторение отдельного элемента или небольшого фрагмента до уверенного исполнения.

3. Полная репетиционная практика. Исполнение всей композиции целиком, корректировка мелких ошибок и доводка композиции до идеала.

4. Использование зеркальных отражений и видеосъемки. Просмотр своего исполнения в зеркале или запись на камеру помогает выявить недостатки и скорректировать технику.

#### **4. Какие ошибки характерны для начинающих исполнителей вольных упражнений?**

Среди характерных ошибок начинающих исполнителей можно выделить:

1. Нарушение техники выполнения элементов. Новички нередко неправильно распределяют вес тела, недостаточно напрягают нужные мышцы или теряют контроль над направлением движения.

2. Неточность в соединении элементов. Связующие звенья иногда оказываются непрочными, композиция выглядит разорванной.

3. Недостаточно артистизм и выразительность. Молодым исполнителям бывает сложно передать внутреннее ощущение музыки и создать зрительную картину своим выступлением.

4. Переоценка собственных возможностей. Многие новички пытаются сразу же приступить к сложным элементам, игнорируя необходимость освоения базовой техники.

### **Тема 3.5**

#### **1. Какие основные фазы включены в технику выполнения опорного прыжка?**

Технику выполнения опорного прыжка условно делят на следующие основные фазы:

1. Разбег — предшествует непосредственно самому прыжку и необходим для накопления необходимой скорости.

2. Наскок — момент первого касания рукой (руками) гимнастического коня или другого предмета, служащего точкой опоры.

3. Отталкивание — энергичное выпрямление рук и отрыв от точки опоры.

4. Полет — фаза свободного перемещения тела в пространстве.

5. Приземление — мягкая амортизация удара о покрытие.

#### **2. Какие методы используются для обучения технике опорного прыжка?**

Для обучения технике опорного прыжка применяются следующие методы:

1. Демонстрация техники преподавателем. Прохождение каждой фазы в замедленном режиме с последующим показом целостного движения.

2. Последовательное освоение отдельных элементов. Сначала осваиваются разбег и наскок, затем отдельно тренируется полет и приземление.

3. Использование тренажеров и вспомогательных приспособлений. Мягкие маты, батуты, низкорослые лошади или козлы помогают снизить риск получения травм.

4. Метод повторения и совершенствования. Постоянное многократное повторение с постепенным увеличением сложности и глубины прыжка.

#### **3. Какие трудности возникают у новичков при освоении опорного прыжка?**

Учеников на начальном этапе обучения ждут следующие трудности:

1. Страх перед высотой и скоростью. Страх мешает расслабиться и точно рассчитать траекторию движения.

2. Несоответствие между уровнем подготовки и требуемой нагрузкой. Недостаточная сила рук и отсутствие опыта приводят к неэффективному отталкиванию.

3. Трудности в контроле центра тяжести. Несоблюдение центровки влечет смещение оси тела и сбой в дальнейшем выполнении прыжка.

4. Проблемы с выбором угла отталкивания. Незнание оптимального угла вылета затрудняет управление собственным телом в полете.

#### **4. Какие требования предъявляются к площадке и оборудованию для выполнения опорного прыжка?**

Требования к площадке и оборудованию:

1. Площадь площадки. Должна обеспечивать достаточное пространство для разбега и посадки.

2. Покрытие. Поверхность должна быть мягкой и упругой, поглощающей удар при приземлении.

3. Высота и ширина гимнастического снаряда. Высота и размеры определяются возрастом и уровнем подготовки занимающихся.

4. Наличие дополнительного оборудования. Материалы для смягчения приземления, трамплины и подставки для облегчения входа в первый элемент.

#### **5. Какие ошибки наиболее распространены при выполнении опорного прыжка?**

Распространенные ошибки при выполнении опорного прыжка:

1. Некорректный угол выхода. Недостаточно острый угол отталкивания приведет к недостаточному взлету и трудностям в управлении телом.

2. Неправильно выбранная точка контакта с опорой. Ранний или поздний наскок ухудшает динамику движения и нарушает расчет времени полета.

3. Нестабильность при приземлении. Недостаточная степень амортизации провоцирует повышенную нагрузку на колени и позвоночник.

4. Недостаточная сила рук и слабость кисти. Малая сила рук приводит к преждевременному провалу и невозможности полноценного завершения прыжка.

### **Тема 3.6**

#### **1. Какие основные этапы проходят при обучении упражнениям на гимнастическом бревне?**

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне проходит в несколько этапов:

1. Теоретическое знакомство. Рассказ о правилах безопасности, особенностях конструкции бревна и значимости занятий.
2. Освоение навыков передвижения. Развитие устойчивости, уверенности и свободы движений на бревне.
3. Исполнение простых упражнений. Постепенное расширение репертуара освоенных элементов.
4. Работа над композицией. Создание законченных программ с применением изученных элементов.
5. Контроль и корректировка техники. Наблюдение за качеством исполнения и своевременная коррекция возникающих ошибок.

#### **2. Какие ошибки допускают начинающие при выполнении упражнений на бревне?**

Начинающие спортсмены часто сталкиваются со следующими ошибками:

1. Страх потери равновесия. Боязнь упасть приводит к напряжению мышц и нарушению координации.
2. Нехватка контроля положения тела. Недостаточная осознанность положения тела делает движения неуверенными и некрасивыми.
3. Отсутствие плавности движений. Резкие, хаотичные движения ухудшают внешний вид и делают выполнение сложнее.
4. Ошибка в постановке ног. Неустойчивое положение стоп создаёт угрозу потерять равновесие и упасть.

#### **3. Какие методы применяются для обучения безопасным спускам с гимнастического бревна?**

Для обучения безопасным спускам с гимнастического бревна используются следующие методы:

1. Прямой сход с предварительным осмотром поверхности. Ребенок сначала смотрит вниз, выбирает удобное место для приземления и аккуратно слезает.
2. Спуск спиной вперед. Один из способов выйти из сложной ситуации, сохранив равновесие.
3. Прогрессивный подход. Постепенный переход от низких конструкций к высокому гимнастическому бревну.
4. Использование страховки и сопровождения взрослого. Безопасность обеспечивается участием квалифицированного специалиста или родителя.

#### **4. Какие упражнения полезны для освоения равновесия на гимнастическом бревне?**

Полезные упражнения для освоения равновесия на гимнастическом бревне:

1. Ходьба вперед и назад. Обычная ходьба помогает почувствовать баланс и привыкнуть к высоте.
2. Стояние на одной ноге. Работает на устойчивость и концентрацию внимания.
3. Перекрещивание ног. Упражнение усиливает ощущение собственного тела и контролирует центр тяжести.
4. Скрестные шаги и повороты. Тренируют координацию и способность ориентироваться в пространстве.

### **Тема 4.1**

#### **1. Какие основные физические качества развиваются при занятиях баскетболом?**

Занятия баскетболом способствуют развитию следующих физических качеств:

1. Общая выносливость. Интенсивные периоды бега и быстрой смены темпов.
2. Сила и ловкость рук. Взаимодействие с мячом и броски в корзину.
3. Реакция и координация движений. Быстрое принятие решений и маневренность на поле.
4. Скоростные качества. Необходимость быстрого передвижения по полю и реагирования на изменение игровой ситуации.

## **2. Какие методики применяются для обучения баскетбольным навыкам?**

Методики обучения баскетбольным навыкам включают:

1. Имитативные упражнения. Репетиции движений и техник без реального мяча.
2. Парные и групповые упражнения. Обучение передаче мяча, ведению и защите против соперника.
3. Соревнования и мини-турниры. Практическое применение изученных навыков в игровой обстановке.
4. Метод визуализации и рефлексии. Анализ собственных действий и просмотр записей для выявления ошибок и путей улучшения.

## **3. Какие аспекты физической подготовки важны для успешных выступлений в баскетболе?**

Ключевыми аспектами физической подготовки для баскетболистов являются:

1. Кардио-выносливость. Способность выдерживать продолжительные интенсивные нагрузки.
2. Максимальная сила и скорость. Мощные и быстрые движения для эффективной атаки и защиты.
3. Гибкость и мобильность суставов. Широкий диапазон движений для комфортной игры.
4. Концентрационная выдержка. Поддержание высокого уровня сосредоточенности и внимательности на протяжении матча.

## **4. Какие преимущества получает школьник, занимаясь баскетболом?**

Преимущества занятий баскетболом для школьников включают:

1. Развитие физической формы. Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение метаболизма и общего здоровья.
2. Формирование социальной компетентности. Навык общения, сотрудничества и лидерства.
3. Преодоление трудностей и стрессов. Обучение справляться с физическими и эмоциональными испытаниями.
4. Удовлетворение потребности в развлечении и саморазвитии. Возможность реализовать спортивные амбиции и увлечения.

### **Тема 4.2**

#### **1. Какие задачи ставит перед собой преподаватель при обучении баскетболу?**

Преподаватель, обучая баскетболу, стремится решить следующие задачи:

1. Развитие физических качеств. Повышение общей выносливости, скорости, ловкости и координации.
2. Обучение техническим приемам. Овладение навыками передачи, приема, ведения мяча и бросков.
3. Формирование тактического мышления. Понимание стратегии игры, роли каждого игрока на площадке.
4. Психологическая подготовка. Развитие воли, терпения, уверенности в себе и способности преодолевать трудности.

#### **2. Какие основные методы используются в обучении баскетболу?**

Основные методы обучения баскетболу включают:

1. Наглядный метод. Демонстрация преподавателем или мастером правильных движений и приемов.

2. Практический метод. Многочисленные повторы и вариации упражнений для закрепления навыков.
3. Игровой метод. Проведение учебных игр и симуляций для практики и развития тактики.
4. Моделирующий метод. Создание ситуаций, близких к реальности, для закрепления знаний и умений.

### **3. Какие упражнения эффективны для обучения технике ведения мяча?**

Эффективные упражнения для обучения технике ведения мяча:

1. Ведение правой и левой рукой попеременно. Укрепляет навык управления мячом обеими руками.
2. Ведение с изменением скорости и направления. Готовит к быстрым манёврам на площадке.
3. Прохождение препятствий. Например, ведение мяча змейкой между конусами.
4. Совместное ведение с партнером. Улучшает взаимодействие и понимание игрового поля.

### **4. Какие ошибки совершают начинающие игроки в баскетболе и как их исправлять?**

Распространённые ошибки начинающих игроков и способы их устранения:

1. Слабый бросок. Причина — неправильное положение рук или слабый импульс. Решение — уделять больше времени отработке правильной техники броска.
2. Нерациональное ведение мяча. Игрок теряет мяч или медленно продвигается вперед. Решение — тренироваться в ведении разными способами и на разных поверхностях.
3. Невыполнение пасов. Причины — страх отдать плохой пас или нежелание делиться мячом. Решение — практика передачи мяча с партнерами и поощрение совместной игры.
4. Ошибки в обороне. Игнорирование противника или неверная позиция защитника. Решение — постоянная практика оборонительных позиций и тактических схем.

### **Тема 4.3**

#### **1. Какие основные технические приёмы нападения в баскетболе?**

В нападении ключевыми техническими приёмами являются:

1. Передача мяча (пас).
  - Цель: быстрая передача мяча партнерам для продолжения атакующих действий.
  - Типы передач: прямой пас, пас сверху, навесной пас, обманный пас.
2. Ведение мяча.
  - Цель: продвижение мяча по площадке с сохранением контроля над ним.
  - Особенности: ведение низким мячом, ведение одной рукой, смена направления и скорости ведения.
3. Бросок мяча в кольцо.
  - Цель: забросить мяч в корзину соперника.
  - Типы бросков: штрафной бросок, средний бросок, дальний бросок (трехочковый), бросок с близкого расстояния (уклонение, подбрасывание, броски крюком).
4. Нападение зоной.
  - Цель: получение преимущества над защитой соперника.
  - Способы: передвижение игроков, обыгрыш защитников, перебросы и прорыв к корзине.

#### **2. Какие существуют основные тактики нападения в баскетболе?**

Основные тактики нападения в баскетболе:

1. Позиционное нападение.
  - Суть: аккуратное перемещение игроков и создание выгодных моментов для броска с помощью передач и маневров.
2. Быстрое нападение (контратака).

- Суть: быстрый переход от обороны к нападению после перехвата или быстрого прорыва.

3. Атаки по центру.

- Суть: проникновение внутрь зоны защиты соперника с целью близкой атаки кольца.

4. Распространение и разрыв линии защиты.

- Суть: привлечение внимания защиты и открытие зон для удобных бросков партнеров.

### **3. Какие навыки нужны игроку в нападении для успешной игры?**

Чтобы успешно играть в нападении, игрок должен обладать следующими навыками:

1. Хорошая техника ведения мяча.

- Владеть мастерством ведения, сохранять мяч под контролем даже в плотном окружении защитников.

2. Точность и разнообразие передач.

- Эффективно передавать мяч партнерам, умея читать игру и видеть свободные зоны.

3. Высокое мастерство бросков.

- Умело реализовывать броски из разных точек площадки, стабильно забрасывать штрафные броски.

4. Навык ухода от защитников.

- Финтами и сменой направления создавать свободное пространство для броска или прохода к кольцу.

5. Способность понимать и предугадывать игру.

- Читать защитные действия соперника, предсказывать моменты для передачи и броска.

### **Тема 4.4**

#### **1. Какие существуют основные способы ловли мяча в баскетболе?**

Существуют несколько распространенных способов ловли мяча:

1. Классический способ ловли мяча обеими руками. Когда мяч принимается прямо перед грудью обеими руками одновременно, ладони слегка повернуты наружу.

2. Ловля мяча одной рукой с перехватом второй рукой. Используется, когда мяч летит далеко от игрока, и ему удобнее поймать мяч одной рукой, а потом зафиксировать вторую руку.

3. Ловля снизу. Если мяч летит низко, его лучше поймать снизу обеими руками, используя пальцы для фиксации мяча.

4. Ловля с уклоном в сторону. Если мяч направляется сбоку, рука движется навстречу мячу, принимая его мягко, а затем притягивая к груди.

#### **2. Какие основные типы передач мяча используются в баскетболе?**

Основные типы передач мяча в баскетболе:

1. Прямая передача двумя руками от груди. Самый распространенный и простой способ передачи, применяемый на средней и короткой дистанции.

2. Передача одной рукой сверху. Используется для быстрого прохождения защитника и точной доставки мяча партнеру.

3. Передача снизу. Применяется тогда, когда защитник высоко поднял руки и пытается заблокировать передачу сверху.

4. Накидная передача. Мяч отправляется по воздуху сильно и высоко, чтобы обойти защиту и доставить мяч свободному партнеру.

5. Обманная передача. Используется, чтобы запутать защитника, делая ложное движение, а затем передавая мяч в неожиданном направлении.

#### **3. Какие бывают основные виды бросков мяча в баскетболе?**

Основные виды бросков мяча в баскетболе:

1. Штрафной бросок. Бросок производится с фиксированной точки, без сопротивления защитников, обеими руками или одной рукой.
2. Средний бросок. Выполняется с умеренной дистанции (обычно 3–6 метров от кольца), с акцентом на точность и ровную траекторию.
3. Дальний бросок (трёхочковый). Производится с большого расстояния (за пределами трёхочковой линии), требует большей силы и точности.
4. Бросок из-под кольца. Близкий бросок, который выполняется вблизи корзины, зачастую с небольшой амплитудой и быстрым движением.
5. Пропихивающий бросок (layup). Выполняется в движении, когда игрок бежит к кольцу и резко подбрасывает мяч вверх под углом.

#### **4. Какие ошибки встречаются при обучении ловле мяча в баскетболе?**

Распространенные ошибки при ловле мяча:

1. Хватание мяча пальцами. Вместо того чтобы захватить мяч всеми пальцами, некоторые игроки стремятся схватить его большими пальцами, теряя контроль.
2. Встреча мяча жесткими руками. Чтобы поймать мяч мягко, руки должны немного сгибаться, а не оставаться жёсткими.
3. Рассредоточение внимания. Потеря концентрации приводит к промахам и потере мяча.
4. Слишком сильный прижим мяча к телу. После ловли игроки часто слишком крепко прижимают мяч к телу, снижая быстроту последующих действий.

#### **5. Какие главные требования к правильной передаче мяча в баскетболе?**

Главные требования к правильной передаче мяча:

1. Точность передачи. Каждый бросок должен достигать нужного игрока с минимальной потерей времени.
2. Энергоэффективность. Передачи должны быть выполнены минимальным количеством усилий, без излишних затрат энергии.
3. Учет позиции партнера. Передавать мяч удобно и безопасно для принимающего, учитывая, открыт ли партнёр для приёма.
4. Скрытность и внезапность. Хорошая передача должна быть выполнена незаметно для противников, оставляя защитников в замешательстве.

### **Тема 4.5**

#### **1. Что такое финты в баскетболе и какие цели они преследуют?**

Финты в баскетболе — это обманные движения, используемые игроками для дезориентации соперника и открытия пространства для дальнейших действий. Их главная цель — заставить защитника изменить свое положение или направление, открыв таким образом путь к броску, передаче или продвижению мяча.

Основные типы финтов:

1. Финт телом: Игрок делает ложное движение телом, провоцируя защитника сдвинуться в одну сторону, а затем меняет направление.
2. Финт глазами: Взгляд в одном направлении, в то время как настоящий бросок или передача идет совсем в другом.
3. Финт с мячом. Внезапное изменение траектории ведения мяча или передача мяча в противоположную сторону от ожидания защитника.

#### **2. Какие бывают виды заслонов в баскетболе и как они используются?**

Заслон в баскетболе — это умышленное препятствие передвижению соперника, создаваемое игроком своей команды. Заслоны делятся на две основные категории:

1. Стационарный заслон. Игрок неподвижно располагается перед защитником, вынуждая его остановиться или сменить направление. Такой заслон создает окно для открытого игрока.
2. Подвижный заслон. Игрок движется вместе с защитником, преграждая ему путь и освобождая своему товарищу пространство для дальнейшего продвижения или броска.

Также выделяют:

- Одиночные заслоны. Когда один игрок создаёт заслон одному защитнику.
- Комбинированные заслоны. Несколько игроков совместно устраивают комбинированные действия, чтобы освободить товарища по команде.

### **3. Какие ошибки часто допускают начинающие игроки при применении финтов и заслонов?**

Часто встречающиеся ошибки начинающих игроков при использовании финтов и заслонов:

1. Слишком очевидные движения. Новый игрок может слишком ярко демонстрировать намерение сделать финт, давая защитнику шанс среагировать вовремя.
2. Ранний уход от заслона. Партнер уходит раньше, чем защитник сталкивается с препятствием, что сводит пользу заслона к минимуму.
3. Забывание следовать за партнёром после заслона. Игрок не сопровождает партнёра после установки заслона, что может позволить защитнику вновь занять выгодную позицию.
4. Резкое торможение при финише. Новичок останавливается резко после финиша, предоставляя защитнику преимущество для контратаки.
5. Неправильное позиционирование при установке заслона. Иногда игрок выставляет заслон неправильно, создавая лишь иллюзию помехи, которую защитник легко обходит.

#### **Тема 4.6**

### **1. Какие основные задачи стоят перед командой при осуществлении защиты в баскетболе?**

Основные задачи защиты в баскетболе:

1. Остановка наступления соперника. Блокировка проникновения нападающих к кольцу, ограничение свободного пространства и закрытие углов атаки.
2. Препятствование броскам и передачам. Защита должна стараться помешать сопернику совершить точный бросок или опасную передачу.
3. Получение мяча. Добивание отскоков, перехват передач, блок-шоты и кражи мяча для возврата владения.
4. Помощь другим игрокам. Коллегиальная защита предполагает переключение и двойную охрану сильного соперника, совместные блокировки и поддержку друг друга.

### **2. Какие распространенные виды защит используются в современном баскетболе?**

Современный баскетбол предлагает несколько типов защиты:

1. Личная защита. Каждый игрок защищает конкретно назначенного соперника индивидуально.
2. Зонная защита. Игроки охраняют определенную зону на площадке независимо от того, какой соперник там находится.
3. Давление на всю площадку. Команда осуществляет постоянное давление на атаку соперника, стремясь отобрать мяч на любом участке площадки.
4. Комбинированная защита. Смешанная стратегия, комбинирующая личную и зонную защиту в зависимости от обстоятельств.

### **3. Какие ошибки допускают молодые игроки при организации защиты?**

Молодые игроки часто допускают следующие ошибки при защите:

1. Неправильное расположение на площадке. Игрок остается далеко от своего подопечного или открывает удобные углы для броска.
2. Позднее начало прессинга. Запоздалый прессинг позволяет сопернику свободно передвигаться и совершать опасные действия.
3. Незащищённость кольца. Игрок отвлекается на периферийные события, оставляя своё кольцо открытым для быстрого броска.
4. Откладывание поддержки. Игрок не приходит на помощь коллегам, оставляя их в одиночестве бороться с сильным соперником.

#### **4. Какие упражнения полезно включать в тренировку защитных действий?**

Эффективные упражнения для тренировки защитных действий:

1. Постановка ног и перестановка позиций. Эта серия упражнений нацелена на развитие подвижности и ощущения положения тела на площадке.
2. Одновременная защита двух игроков. Тренировка, при которой один игрок вынужден защищать сразу двоих, помогает развивать реакцию и адаптивность.
3. Минимальное пространство для ведения мяча. Ограничение площади, доступной для ведения мяча, заставляет защищающего учиться быстро занимать выгодные позиции.
4. Тактические учения с зонами давления. Командные упражнения, направленные на обучение зоне и личной защите в смешанном стиле.

#### **Тема 5.1**

#### **1. Какие положительные эффекты оказывает футбол на физическое развитие школьников?**

Футбол положительно воздействует на физическое развитие школьников следующим образом:

1. Развитие общей выносливости. Игроки вынуждены многократно бежать и менять темп, что увеличивает объем легких и повышает общую выносливость.
2. Укрепление мышц и костной ткани. Футбол способствует развитию практически всех групп мышц, укрепляя кости и сухожилия.
3. Формирование навыков координации и точности движений. Регулярная игра в футбол значительно улучшает координацию, глазомер и способность управлять своими движениями.
4. Снижение риска хронических заболеваний. Благодаря постоянной физической активности снижается риск ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

#### **2. Какие методы используются в образовательных учреждениях для вовлечения детей в футбольные занятия?**

Для привлечения детей к футболу и включения его в образовательный процесс применяются следующие методы:

1. Интерактивные уроки физкультуры. Введение футбола в рамки школьных занятий с привлечением профессиональных тренеров и проведением увлекательных игр.
2. Соревнования и турниры. Школьные и районные турниры стимулируют интерес к спорту и приносят соревновательный дух.
3. Популяризация здоровых увлечений. Пропаганда футбола через информационные кампании, мероприятия и экскурсии на матчи профессионального уровня.
4. Профессиональная консультация и поддержка. Консультации специалистов по здоровью и физической культуре помогают родителям и детям выбрать подходящий режим занятий.

#### **3. Какие преимущества приобретает ребенок, регулярно занимающийся футболом?**

Ребенок, регулярно занимающийся футболом, получает следующие преимущества:

1. Улучшение физического здоровья. Улучшается общее состояние организма, повышается тонус мышц, улучшается работа сердца и сосудов.
2. Развитие моральных качеств. Дети учатся честности, взаимоподдержке, справедливости и уважению к сопернику.
3. Профилактика вредных привычек. Занятия футболом формируют полезные привычки и отвлечение от негативного влияния улицы.
4. Социальная интеграция. Ребята расширяют круг знакомств, находят друзей и общаются с единомышленниками, что способствует социализации.

#### **Тема 5.2**

#### **1. Какие основные задачи ставятся перед учителем при обучении футболу?**

Основные задачи учителя при обучении футболу:

1. Развитие физических качеств. Повышение общей выносливости, силы, ловкости и скорости у обучающихся.
2. Формирование технических навыков. Овладение базовыми приемами обращения с мячом: ведение, передача, удар, прием мяча.
3. Освоение тактики игры. Развитие умения планировать стратегию игры, выстраивать взаимодействие с партнерами.
4. Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, уверенности в себе, стремления к достижению результата.

### **2. Какие методы используются в обучении футболистов?**

Методы обучения футболу включают:

1. Наглядный метод. Продемонстрированный учителем или специалистом образец выполнения упражнений.
2. Практический метод. Выполнение учениками множества упражнений и заданий для закрепления навыков.
3. Игровой метод. Использование различных игровых форм для изучения и закрепления техники.
4. Коррекционный метод. Устранение дефектов и ошибок в технике выполнения приемов.

### **3. Какие упражнения подходят для первоначального обучения технике ведения мяча?**

Упражнения для обучения технике ведения мяча:

1. Ведение вдоль разметки. Ученик водит мяч по линиям или полосам, контролируя скорость и направление.
2. Обводка препятствий. Ведя мяч, ученик объезжает расставленные предметы (конусы, фишки), развивая точность и контроль.
3. Парное ведение. Два ученика ведут мяч параллельно друг другу, обмениваясь короткими передачами.
4. Дриблинг в ограниченной зоне. Игрок ведет мяч в замкнутом пространстве, стараясь удержать его от соперника.

### **4. Какие ошибки допускают начинающие футболисты при обучении и как их исправлять?**

Распространенные ошибки начинающих футболистов и способы их исправления:

1. Потеря контроля над мячом. Причина — недостаточная чувствительность пальцев и стоп. Решается частой практикой малого круга ведения мяча.
2. Невозможность точного паса. Проблема связана с неправильной постановкой стопы или плохо рассчитанным ударом. Решается специальными упражнениями на точное попадание в нужную точку.
3. Проблемы с приемом мяча. Начинающие футболисты часто пропускают мяч мимо себя. Рекомендуются упражнения на задержку мяча, прием мягким касанием.
4. Ошибки в расстановке и взаимодействии. Игроки слабо понимают, куда двигаться и кого поддерживать. Проблему решают игровые ситуации с четким распределением ролей и заданий.

## **Тема 5.3**

### **1. Какие основные функции выполняет нападающий в футбольной команде?**

Основные функции нападающего в футболе:

1. Создание угрозы воротам соперника. Задача форварда — постоянно угрожать воротам противника, находясь в выгодной позиции для удара.
2. Завершение атак. Основное назначение нападающего — завершать атаки ударами по воротам, забивая голы.

3. Ассистентство. Форвард также участвует в создании моментов для своих партнеров, отдавая передачи или делая откаты.

4. Прессинг и оборона. Несмотря на главную роль в атаке, нападающий также активно участвует в прессинге, мешая оппонентам начать быструю контратаку.

## **2. Какие технические приемы нападения используются в футболе?**

В нападении футболистам пригодятся следующие технические приемы:

1. Дриблинг. Обход защиты соперника путем умелого обхода, перемены направления и смены темпа движения.

2. Передача мяча. Правильно выполненные передачи позволяют вести эффективную атаку и давать возможность партнерам завершить эпизод.

3. Удары по воротам. Различные виды ударов: прямым ударом, подкрученным, внутренним ребром стопы и т.п., зависят от позиции игрока и расположения вратаря.

4. Финты. Обманные движения помогают освободиться от опеки и выиграть дополнительное пространство для маневра.

3. Какие тактики используются нападающими для взлома плотной обороны?

Для преодоления плотной обороны соперника применяются следующие тактики:

1. Изменение ширины атаки. Наряду с центральными форвардами подключаются крайние полузащитники и защитники, растягивая оборону соперника по флангам.

2. Использование проникающих передач. Быстрый и точный пас через оборону способен вскрыть оборону и вывести игрока на оперативный простор.

3. Создания численного превосходства. Атака большими силами позволяет перегрузить оборону соперника и создать выгодные моменты.

4. Контроль мяча и мелкие комбинации. Воздействие на оборону малыми передачами и тесными комбинациями позволяет оттянуть защитников и создать коридор для удара.

## **4. Какие личные качества необходимы хорошему нападающему?**

Чтобы стать успешным нападающим, футболисту необходимы следующие качества:

1. Техническая оснащенность. Хороший форвард обладает отменной техникой владения мячом, точностью передачи и ударов.

2. Решительность и агрессивность. Способность идти на ворота, смело вступать в борьбу за мяч и решать эпизоды.

3. Чувство гола. Хорошо развитое чутьё и интуиция, позволяющая оказаться в нужном месте в нужное время.

4. Физическая готовность. Высокоразвитая выносливость, скорость и реакция, которые помогают оставаться эффективным на протяжении всего матча.

## **Тема 5.4**

### **1. Какие основные типы ударов существуют?**

Основные виды ударов в футболе включают удар внутренней стороной стопы («щечкой»), ударом подъемом ноги («шведкой») и ударом внешней частью подъема («шнурком»). Каждый тип имеет свою специфику и используется в зависимости от игровой ситуации.

### **2. Как правильно выбрать точку контакта мяча при выполнении точного удара?**

Для наиболее точной передачи мяча рекомендуется контактировать серединой лба мяча своей подошвой или внутренним краем обуви. Удар должен приходиться строго перпендикулярно направлению движения мяча, сохраняя стабильность тела и направляя стопу точно в цель.

### **3. Что важно учитывать при нанесении сильного удара?**

**Ответ:** Ключевыми факторами являются правильная постановка опорной ноги, координация движений корпуса и максимальная сила мышц ног. Необходимо держать тело сбалансированным и обеспечивать ускорение бьющей ноги во время соприкосновения с мячом.

### **4. Какова роль вращения мяча при ударах?**

Правильно закрученный мяч позволяет игроку изменять траекторию полета, делая её непредсказуемой для вратаря или соперника. Важно умение подкручивать мяч внутрь (резаный удар), наружу (наружная подкрутка) или создавать эффект опускания мяча вниз.

## **Тема 5.5**

### **1. Чем отличаются позиции нападающего и защитника на поле?**

Нападающий ориентирован преимущественно на атаку ворот противника — забивание голов и создание опасных моментов. Их задача заключается в движении вперед, поиске свободных зон и своевременных передачах партнёрам. Задача защитников противоположна: они обязаны оборонять собственные ворота, блокируя атаки соперников, перехватывая мячи и выводя команду из опасной зоны. Защитники часто действуют компактнее, сосредотачиваясь на взаимодействии друг с другом и поддержании обороны линии защиты.

### **2. Каковы ключевые элементы успешной командной игры в нападении?**

Для эффективной атакующей игры важны следующие аспекты:

- Создание пространства: движение игроков без мяча помогает растянуть оборону противника и создать пространство для прорыва.
- Комбинационная игра: точное взаимопонимание между партнерами и способность быстро находить свободные зоны.
- Использование флангов: удары по флангам позволяют разнообразить игру и создавать возможности для прострелов и навесов.
- Индивидуальное мастерство: скорость, дриблинг и техника владения мячом существенно влияют на успешность индивидуальных действий игрока.

### **3. Какие тактические схемы чаще всего используются защитниками?**

Наиболее распространённые защитные построения:

- Зональная оборона: каждый защитник контролирует определенную зону поля, обеспечивая плотное прикрытие всех направлений.
- Маннштейнская система: один игрок выходит персонально против особо опасного форварда соперника, остальные играют зонально.
- Четыре защитника (классическая формация 4–4–2): два центральных защитника контролируют центр, крайние закрывают фланги.
- Высокая линия обороны: игроки располагаются ближе к середине поля, пытаясь быстрее перекрывать опасные участки и прессинговать оппонентов сразу после потери мяча.

### **4. Почему важна взаимосвязанность игроков разных линий команды?**

Футбол — коллективная игра, успех которой зависит от взаимодействия всей команды. Форвард без поддержки полузащитников теряет эффективность, защитник без помощи партнера рискует ошибиться. Важнейшие факторы взаимосвязанности:

- Переходы между фазами: быстрое переключение от обороны к атаке и обратно требует четкого понимания каждого игрока своего места и роли.
- Передачи и комбинации: точность пасов и своевременность передвижений создают основу для успешного завершения атакующих комбинаций.
- Общее понимание игры: осознание позиций партнеров на поле улучшает взаимопонимание и повышает шансы на победу.

### **Вопрос 5. Какие принципы помогают команде успешно играть в защите?**

Эффективная игра в обороне базируется на следующих принципах:

- Компактность: минимизация расстояния между игроками для ограничения свободного пространства перед соперником.
- Поддержка друг друга: работа в паре или тройке защитников создает дополнительную страховку и снижает вероятность ошибок.
- Дисциплина: соблюдение тактической дисциплины крайне важно для эффективного сдерживания атак.

○ Перехват и контратака: активные действия по пресечению наступательных попыток соперника позволяют организовать быстрые контратаки и вернуть контроль над игрой.

Эти базовые знания и практики обеспечивают фундаментальные основы успеха любой футбольной команды.

### **Тема 5.6**

#### **1. Какие основные обязанности судьи футбольного матча?**

Основные обязанности судьи заключаются в следующем:

- Обеспечение соблюдения правил игры всеми участниками матча.
- Контроль за ходом игры, включая определение нарушений, назначение штрафных санкций (штрафных ударов, пенальти, желтых/красных карточек).
- Поддержание порядка на игровом поле, предотвращение конфликтных ситуаций.
- Решение споров и разногласий среди участников матча.
- Управление временем игры, ведение протокола матча.

#### **2. Какие методы применяются судьями для принятия решений в сложных игровых ситуациях?**

Судьи используют следующие методы для принятия обоснованных решений:

- Наблюдение за действиями игроков с различных ракурсов.
- Консультации с ассистентами судей и видеопомощью VAR (Video Assistant Referee).
- Применение принципов здравого смысла и справедливости в оценке нарушений.
- Использование специализированных технологий для подтверждения решений (например, системы определения гола Goal Line Technology).

#### **3. Какие важные качества необходимы судье для качественного исполнения обязанностей?**

Чтобы эффективно исполнять свои обязанности, судья должен обладать такими качествами, как:

- Высокая физическая подготовка и выносливость.
- Отличное знание правил футбола и регламента соревнований.
- Быстрая реакция и способность мгновенно оценивать игровые ситуации.
- Объективность и беспристрастность.
- Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость.
- Способность сохранять спокойствие даже в напряженных условиях.
- Хорошее владение техникой общения с футболистами и официальными лицами

### **Тема 6.1**

#### **1. Когда и где появился бадминтон?**

Современные корни бадминтона уходят в Англию XIX века, хотя аналогичные игры существовали ещё в древности в Индии и Китае. Название "бадминтон" произошло от поместья Бадминтон-Хаус, принадлежавшего герцогу Бофорта, где впервые были зафиксированы официальные правила игры в конце XIX века. Официальные международные соревнования начали проводиться с начала XX века, а первый чемпионат мира прошел в 1977 году.

#### **2. Назовите основные технические приемы в бадминтоне.**

Основные технические приёмы в бадминтоне включают:

- Высокий дальний удар (смэш): мощный нападающий приём сверху вниз.
- Короткий мягкий удар (дроп-шот): тихое возвращение волана вблизи сетки.
- Укрепляющий удар (лифтинг): отправление волана высоко вверх и назад, создавая условия для контрнаступления.
- Воланчик (контролируемый низкий проходящий удар): короткий точный удар около сетки.
- Подставка: быстрая защита возле сетки, отражающая низко идущий волан.

### **3. Опишите основные тактики нападения и защиты в бадминтоне.**

Основными тактическими приемами являются:

- Атакуйте высокие и слабые стороны соперника: использование сильных смэшей и мощных атакующих ударов для достижения преимуществ.
- Используйте сетку для давления: короткие подачи и точные дроп-шоты вынуждают соперника совершать ошибки.
- Создание скорости и динамики: перемещение противника быстрым изменением направления ударов и высоты полёта волана.
- Активная защита: постоянный возврат мячей в неудобные для соперника точки площадки.

### **4. Расскажите о правилах начисления очков в современном бадминтоне.**

Современная система подсчета очков называется системой "21 очко". Матч состоит из трех партий, каждая партия продолжается до тех пор, пока один из игроков (или команда) не наберёт 21 очко, выиграв минимальное преимущество в 2 очка. Если счёт достигает 20:20, игра продолжается до преимущества одного из спортсменов в 2 очка или победы при достижении счета 30:29. Побеждает тот, кто выиграет две партии из трёх возможных.

#### **Тема 6.2**

##### **1. Какие этапы включает процесс начального обучения игре в бадминтон?**

Процесс начального обучения включает три этапа:

- Ознакомительный этап: знакомство с оборудованием, правилами игры, основами перемещения по площадке.
- Основной этап: обучение основным техническим элементам (подъем волана, подача, защита сеткой, смэш, дроп-шот).
- Заключительный этап: развитие тактики игры, совершенствование технических приемов, повышение уровня физической подготовки.

##### **2. Какие упражнения рекомендуются для развития координации и точности удара?**

Рекомендуемые упражнения:

- Упражнения с использованием зеркала для отработки правильной постановки рук и корпуса.
- Тренировка базовых ударов в парах, используя разные углы подачи и приема.
- Отработка подачи и приёма воланов с определенными зонами попадания.
- Специальные упражнения на ловкость, такие как прыжковые тренировки и беговые серии.

##### **3. Какие рекомендации полезны начинающим игрокам для улучшения общей физподготовки?**

Полезные рекомендации:

- Регулярные занятия фитнесом для укрепления мышечного корсета и повышения выносливости.
- Работа над гибкостью суставов и растяжкой, особенно спины и плеч.
- Развитие взрывной силы через интервальные тренировки и спринтерские пробежки.
- Улучшение реакции и внимания с помощью специальных упражнений (ловля предметов, настольные игры).

#### **Тема 6.3**

##### **1. Какие бывают виды хватки ракетки в бадминтоне?**

Существуют два основных вида хватки:

- Восточная хватка (нейтральная): Ракетка удерживается свободно, большой палец лежит параллельно ручке. Используется для большинства ударов.

- Западная хватка (сильная): Большой палец смещается ниже, что увеличивает силу удара, но уменьшает контроль. Выбор типа хватки зависит от предпочтений игрока и конкретного удара.

## **2. Какие типы подач различают в бадминтоне?**

Выделяют два основных типа подачи:

- Низкая подача (short serve): используется для отправки волана близко к сетке, заставляя соперника отступить и защищаться.

- Высокая подача (long serve): Волан отправляется глубоко в заднюю линию, давая возможность начать активную атаку. Также существует промежуточная подача (mid-court serve), применяемая реже, сочетающая особенности обоих типов.

## **3. Какие основные способы перемещений на площадке используют игроки?**

Основные способы перемещений:

- Беговое перемещение вперед и назад: обеспечивает быстрый доступ к передней части площадки и защиту задней линии.

- Боковая смена положения: движение вправо-влево позволяет контролировать боковые зоны и минимизировать расстояние до волана.

- Шаг назад и резкий поворот: помогает занять позицию для мощного удара после короткого розыгрыша.

- Скользящие шаги: увеличивают мобильность и позволяют сократить путь до нужной точки.

## **4. Какие дополнительные советы помогут новичкам улучшить технику перемещений?**

Советуем обратить внимание на следующее:

- Постоянно находиться в низкой стойке, слегка согнув колени и готовясь к движению.

- Использовать перекрестные шаги и небольшие скользящие передвижения для экономии энергии.

- Выполнять специальные тренировочные комплексы на улучшение быстроты реакции и устойчивости.

### **Тема 6.4**

## **1. Какие основные типы подач существуют в бадминтоне?**

В бадминтоне выделяют два основных типа подач:

- **Низкая подача (Short Serve)** — предназначена для отправки волана коротко, практически рядом с сеткой. Цель такого удара — заставить соперника отбивать мяч снизу и затруднить выполнение сильной атаки.

- **Высокая подача (Long Serve)** — выполняется таким образом, чтобы волан пролетал далеко и приземлялся около дальней линии. Этот вид подачи способствует созданию условий для последующего смэша или быстрого перехода в наступление.

## **2. Как правильно выполнять низкую подачу?**

Правильное исполнение короткой подачи предполагает следующие моменты:

- Стартовую позицию занимайте примерно посередине линии подачи.

- Держите руку свободной и открытой ладонью, пальцы направлены вверх.

- Сделайте небольшой замах рукой с ракеткой, стараясь отправить волан короткими движениями кисти и запястья.

- Конечная точка должна быть расположена как можно ближе к сетке, идеально — чуть выше неё.

## **3. Как освоить высокую подачу?**

Освоение высокой подачи проходит следующим образом:

- Занимаете стартовую позицию позади центральной линии подачи.

- Свободно держите волан и поднимаете его немного выше головы.

- Замахивайтесь широко и сильно, ударяя прямо в нижнюю часть волана, стремясь послать его как можно дальше и выше.

○ Следите, чтобы траектория была плавной и контролируемой, позволяющей волану плавно опуститься на площадку соперника.

#### **4. Какие основные удары применяются в бадминтоне?**

Среди основных ударов выделяются:

○ **Смэш (Smash)** — сильный вертикальный удар сверху вниз, предназначенный для быстрой атаки и завершения розыгрыша.

○ **Дроп-шот (Drop Shot)** — короткий и тонкий удар, выполняемый мягко, сбивающий темп игры и ставящий соперника в затруднительное положение.

○ **Лифтинг (Lifting)** — высокий удар назад, позволяющий выиграть время и перестроиться для следующей атаки.

○ **Контрольный удар (Controlled Stroke)** — мягкий и точный удар, используемый для ведения спокойной игры и поддержания контроля над полем.

#### **4. Какие общие рекомендации можно дать для улучшения техники ударов?**

Вот несколько рекомендаций для начинающих игроков:

○ Начиная осваивать удары постепенно, начиная с коротких дистанций и мягких ударов.

○ Работайте над точностью: лучше сделать меньше попаданий, но попасть именно туда, куда целились.

○ Обращайте внимание на правильную позицию тела и руки, постоянно корректируйте осанку и баланс.

○ Чаще практикуйтесь на одиночных занятиях и используйте зеркальную стену для наблюдения за собой.

○ Постепенно увеличивайте сложность тренировок, вводя разнообразные варианты ударов и расстояний.

### **Тема 6.5**

#### **1. Как осуществляется подача в бадминтоне?**

Правила подачи в бадминтоне предусматривают следующие пункты:

○ Подачу выполняют снизу, волан должен проходить выше сетки.

○ Перед выполнением подачи нельзя поднимать ногу с поверхности площадки, обе ноги должны оставаться неподвижными.

○ Во время подачи волан должен касаться лишь нижней половины струнной поверхности ракетки.

○ После первого нарушения право подачи переходит сопернику.

○ Любая ошибка подачи считается фолом и ведет к потере права подачи или розыгрышу очка.

#### **2. Как ведется счет в матче по бадминтону?**

Система счёта в бадминтоне следующая:

○ Игра проводится до набора одним игроком (парой) 21 очка. Преимущество должно составлять минимум 2 очка.

○ Если счёт становится равным 20:20, игра продолжается до преимущества одной из сторон в 2 очка либо до достижения 30 очков.

○ Победителем объявляется сторона, первая набравшая необходимые очки.

#### **3. Какие различия в технике игры в одиночном и парном матчах?**

Основные отличия между одиночными и парными матчами:

○ **Одиночный матч:** меньший размер площадки, большее значение приобретают индивидуальные физические способности, концентрация на отдельных зонах и позициях.

○ **Парный матч:** площадка шире, большую роль играет взаимодействие между двумя игроками, передача ответственности за отдельные сектора площадки.

○ Параллельно повышается важность коммуникабельности и согласованности между партнёрами, особенно при организации защитных построений и проведении атакующих комбинаций.

#### **4. Какие главные требования предъявляются к технической подготовке игрока в бадминтон?**

К технической подготовке игрока предъявляются следующие требования:

- Четкое выполнение стандартных элементов (подача, смэш, дроп-шот, плоские удары).
- Быстрое реагирование на изменения игровой ситуации, хорошая ориентация на площадке.
- Владение несколькими видами подачи и способов нанесения ударов.
- Грамотное распределение сил и сохранение оптимального ритма игры.

#### **6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

##### **6.1 Варианты вопросов для дифференцированного зачета**

1. Дайте определение понятию легкая атлетика.
2. Перечислите основные группы видов спорта, включенные в легкую атлетику.
3. Охарактеризуйте понятие "бег на короткие дистанции".
4. Определите разницу между спортивным бегом и спортивной ходьбой.
5. Какова основная методика обучения технике спортивного бега?
6. Раскройте содержание понятия "методика обучения легкоатлетическому метанию".
7. Опишите структуру урока по обучению легкоатлетическим дисциплинам.
8. Какие общеразвивающие упражнения целесообразно применять в обучении лёгкой атлетике?
9. Приведите пример планирования нагрузки на неделю ученика-легкоатлета.
10. Как учитывается прогресс спортсмена в рамках учебного процесса по лёгкой атлетике?
11. Каково значение подвижных игр в развитии физических качеств ребенка?
12. Назовите основные компоненты методики обучения подвижным играм.
13. Какие формы проведения подвижных игр используются в практике?
14. Рассмотрите методику использования подвижных игр на занятиях по физической культуре.
15. Какие средства игровой деятельности способствуют развитию двигательной активности?
16. Приведите классификацию игровых методов применительно к формированию технической готовности в спортивных играх.
17. Какими особенностями отличается технология составления плана учебно-тренировочной работы?
18. Каким требованиям должен отвечать грамотно составленный учебный план занятий?
19. Какой цели служит разработка учебных планов и программ по подвижным играм?
20. Проанализируйте проблему оценки эффективности методик проведения подвижных игр.
21. Какие исторические периоды становления гимнастики вам известны?
22. Приведите классификации современных видов гимнастики.
23. В чём специфика безопасности занятий гимнастикой?
24. Опишите термины, используемые в гимнастике для обозначения основных положений тела.
25. Что такое вольные упражнения в гимнастике?
26. Как осуществляется обучение выполнению опорного прыжка?
27. Какие основные трудности возникают при освоении техники упражнений на гимнастическом бревне?
28. Назовите причины травматизма при занятии гимнастикой.
29. Опишите критерии оценивания гимнастического выступления.

30. Оцените значимость грамотного подхода к выбору оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой.
31. Почему баскетбол включен в систему физического воспитания школьников?
32. Какие образовательные задачи решает обучение игре в баскетбол?
33. Приведите описание этапов освоения техники игры в нападении.
34. Перечислите основные приемы владения мячом в баскетболе.
35. Опишите применение финтов и заслонов в технике игры баскетболиста.
36. Какие упражнения развивают защитные действия в баскетболе?
37. За счет чего формируется тактика игры в баскетболе?
38. Чем характеризуется подготовительная фаза баскетбольного занятия?
39. Как организуется учет результатов в учебной работе по баскетболу?
40. Перечислите мероприятия, способствующие повышению интереса учащихся к занятиям баскетболом.
41. Чем обусловлен выбор футбола как компонента школьного образования?
42. Опишите стратегию изучения техники игры в нападении в футболе.
43. Какие технические приемы владения мячом относятся к категории удара по мячу?
44. Что входит в техническое оснащение тренера по футболу?
45. Какую роль играет изучение тактики игры в футболе?
46. Перечислите меры профилактики травм в футболе.
47. Кто принимает решение о правомерности решения арбитра в ходе футбольного матча?
48. Какие уровни квалификации предусмотрены для футбольных судей?
49. Назовите задачи современного футбола в плане оздоровительной направленности.
50. В каком возрасте оптимально начинать подготовку будущих профессиональных футболистов?
51. Когда возник современный бадминтон и какими историческими предпосылками он обусловлен?
52. Определите главную цель правил игры в бадминтон.
53. Какие разделы входят в стандартную программу обучения бадминтону?
54. Как правильно определить направление подачи в бадминтоне?
55. Какие приемы удара считаются основными в современной технике бадминтона?
56. Что значит правильный хват ракетки в бадминтоне?
57. Как распределяется нагрузка в течение урока бадминтона?
58. Зачем нужен периодический медицинский осмотр спортсменам-бадминтонистам?
59. Какие травмы встречаются чаще всего у игроков в бадминтон?
60. Какие вспомогательные средства используются для развития технического мастерства в бадминтоне?

