

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: заочная

Разработчики:

Карabanова О. Н., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Лобурева М. Е., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Озеров А. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Романов В. П., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - совершенствование у студентов знаний, умений и навыков по базовым и избранным видам спорта для самостоятельной работы с различным контингентом занимающихся.

Задачи дисциплины:

- овладение техникой и методикой обучения избранного вида спорта;
- овладение методикой организации и проведения соревнований по различным видам спорта;
- овладение навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по виду спорта в школе, спортивных секциях и др.;
- подготовка студентов к выполнению нормативных требований по физической, технической и тактической подготовке по виду спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4, 5 курсе, в 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения и навыки, полученные при изучении базовых разделов школьной программы физического воспитания учащихся.

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б2.У.1 Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (л.с.).

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.2 Спортивные и подвижные игры;

Б1.В.ОД.3 Легкая атлетика;

Б1.В.ОД.4 Лыжный спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», включает: образование, социальную сферу, культуру..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	
ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>знать: - способов самоорганизации учебно-профессиональной деятельности; законов развития личности и проявления личностных свойств;</p> <p>уметь: - использовать приемы самоорганизации своей учебно-профессиональной деятельности;</p> <p>владеть: - навыками рефлексии своих действий; навыками поиска и структурирования информации, конспектирования и реферирования текстов</p>
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p>знать: методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания;</p> <p>уметь: - формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре;</p> <p>владеть: - использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.</p>
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>знать: - необходимые сведения избранной демонстрирующей характера, необходимые для обоснования выбранной профессии;</p> <p>уметь: - самостоятельно готовить презентации и доклады, демонстрирующие значимость избранной профессии;</p> <p>владеть: - всем необходимым профессиональным инструментарием, позволяющим обоснованно отстаивать значимость избранной профессии.</p>
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>знать: - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</p> <p>уметь: - стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся;</p> <p>владеть: - формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.</p>
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность	<p>знать: - методы и организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности;</p> <p>уметь: - общаться, вести диалог и добиваться успеха в про-</p>

мостоятельность, развивать творческие способности	цессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; владеть: - навыками и способами организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Зачет Курсовая работа Экзамен
				44	24		
Всего	540	15	68	44	24	441	31
Пятый триместр	138	3,83	10	6	4	119	Экзамен-9
Шестой триместр	6	0,17	6	4	2		
Восьмой триместр	14	0,39	10	6	4		Зачет-4
Девятый триместр	94	2,61	10	6	4	84	
Одиннадцатый триместр	127	3,53	10	6	4	108	Экзамен-9
Двенадцатый триместр	17	0,47	8	6	2	9	Курсовая работа
Четырнадцатый триместр	6	0,17	6	4	2		
Пятнадцатый триместр	138	3,83	8	6	2	121	Экзамен-9

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами:

Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Раздел 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах:

Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах.

Раздел 3. Техничко-тактические подготовка в футболе:

Подготовка в футболе. Техника передвижений в футболе. Тактические действия в футболе.

Раздел 4. Совершенствование техники и тактики игры в футбол:

Подготовка в футболе. Техника передвижений в футболе. Тактические действия в футболе.

Раздел 5. Обучение технике игры в нападении:

Подготовка в футболе. Техника передвижений в футболе. Тактические действия в футболе.

Раздел 6. Обучение технике игры в защите:

Подготовка в футболе. Техника передвижений в футболе. Тактические действия в футболе.

Раздел 7. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 8. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Раздел 9. Обучение технике игры в волейболе:

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных физических качеств волейболистов.

Раздел 10. Обучение тактике игры в волейбол:

Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба.

Раздел 11. Обучение технике легкоатлетическим видам:

Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон). Обучение технике бега на короткие дистанции (бег по дистанции и финиширование). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Раздел 12 Методика обучения легкоатлетическим видам:

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (бег по выражу, финиширование). Обучение технике прыжка в длину с разбега (способ согнув ноги). Обучение технике прыжка в высоту с разбега (способ перешагивание). Обучение технике метания гранаты. Обучение технике барьерного бега. Обучение технике эстафетного бега

Раздел 13. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах:

Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам , основные составляющие их профессионализма.

Раздел 14. Единные требования единоборств:

Виды единоборств, применяемые в различных системах образования.

Раздел 15. Методика обучения в единоборствах:

Методика техник обучения единоборств. методика обучения тактики единоборств.

Раздел 16. Обучение и совершенствование тактики борьбы:

Классификация техники борьбы. Методика обучения.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)

Раздел 1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами (2 ч.)

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов. Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, напараллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием). Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Раздел 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Тема 2. Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. По-

следовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

Раздел 3. Техничко-тактические подготовка в футболе (2 ч.)

Тема 3. Подготовка в футболе (2 ч.).

В ритме современного города, постоянной суеты и офисной работы, так сложно найти время на себя. Если удастся выкроить чуть больше часа свободного времени, то лучшим решением будет - сходить на тренировку по футболу или другому виду спорта. Их положительное воздействие на организм трудно недооценить. За счет высокой интенсивности, футбольные тренировки – это отличная кардио нагрузка. Такой тип нагрузки укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает легкие и увеличивает их объем. За счет частой смены движений, выполнения различных отрывов, поворотов и выпадов активно включаются в работу все мышцы тела. Нарастить значительный рельеф будет практически невозможно за счет одного только футбола, но снизить вес однозначно можно. Кроме того, во время игр идет воздействие на психическое состояние футболиста. Концентрация на игровом процессе позволяет отвлечься от рутинных проблем, снять эмоциональное напряжение и выплеснуть агрессию. В основе любого спорта лежит тренировочный процесс. Изучение техник, тактических основ, правильная постановка удара и многое другое, как азбука для первоклассника, является необходимым условием для игры в футбол. Чтобы добиться результатов в игре, необходимо регулярно посещать игровые и обучающие тренировки по футболу в присутствии тренера..

Раздел 5. Обучение технике игры в нападении (2 ч.)

Тема 4. Термины и понятия. 2. Классификация техники и тактики игры. Методика обучения игре в баскетбол. Последовательность обучения игре в баскетбол.

Раздел 6. Обучение технике игры в защите (2 ч.)

Тема 5. Терминология спортивных игр (2 ч.)

Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, теоретическая, интегральная): задачи, средства, методы. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.

Раздел 7. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (2 ч.)

Тема 6. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.).

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Раздел 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу (2 ч.)

Тема 7. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.).

Виды и типы соревнований. Принципы планирования соревнований. Отчетная документация по соревнованиям.

Раздел 9. Обучение технике игры в волейболе (2 ч.)

Тема 8. Основы технических элементов защиты в волейболе (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе.

Раздел 10. Обучение тактике игры в волейбол (2 ч.)

Тема 9. Обучение тактике игры в волейбол (2 ч.)

Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба.

Раздел 11. Обучение технике легкоатлетическим видам (2 ч.)

Тема 10. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Раздел 14. Единные требования единоборств (2 ч.)

Тема 11. Виды единоборств, применяемые в различных системах образования (2 ч.)

Единоборства в системе физического воспитания. Характеристика спортивных единоборств. Специфика видов единоборств и особенности соревнований и тренировки, техники и тактики.

Раздел 16. Обучение и совершенствование тактики борьбы (2 ч.)

Тема 12. Классификация техники борьбы. Методика обучения (2 ч.)

Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе положений теории и методики физического воспитания и спорта и учета специфики спортивных единоборств. Техничко-тактическая подготовка и ее совершенствование.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (44 ч.)

Раздел 1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами (2 ч.)

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Техника классических способов передвижения на лыжах: попеременные – двухшажный, четырехшажный; одновременные – бесшажный, одношажный (основной и скоростной варианты), двухшажный.

Раздел 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (4 ч.)

Тема 2. Горнолыжная техника (2 ч.)

Техника способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой» и лесенкой способов спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках. Техника Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Техника способов торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием, падением, палками. Техника способов поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Раздел 3. Техничко-тактические подготовка в футболе (2 ч.)

Тема 4. Тактические действия в футболе (2 ч.)

В футболе, как и в большинстве видов спорта, связанных с высокой физической нагрузкой, очень важное значение, имеет физическая подготовка и техническое оснащение игроков. Стоит отметить, что в современном футболе, фактором, влияющим на результат, является правильная тактика на матч и правильно подобранная схема передвижения. Игрок может быть великолепно подготовлен физически и технически, но если у него отсутствует понимание в какую зону поля бежать, куда отдавать пас или в какой зоне обороняться, шансов на успех останется не так много. Футбол – это командный вид спорта, поэтому тактическая схема может быть успешна, только при условии выполнения безоговорочно всеми участниками команды. Правильно разработанная тактика на игру, позволяет каждого игрока наделить задачами и четко обозначить установку на матч. Также определить зону ответственности и способы достижения победного результата. Тактика игры в

футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игрока в целях достижения командного результата. Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях.

Раздел 4. Совершенствование техники и тактики игры в футбол (2 ч.)

Тема 5. Техника передвижения в футболе (2 ч.).

Особенностью передвижений в футболе является сочетание различных стилей бега, а также прыжков, разворотов и остановок. Для игроков различных позиций характерна определенная техника передвижений. Для вратаря, например, это постоянные прыжки и движение боком, для защитников движение спиной и боком, полузащитники одинаково много двигаются боком, спиной и лицом вперед, для нападающих, по большей части, характерны взрывные ускорения лицом вперед. Однако, каждый игрок не может играть только на своей позиции и никуда больше не передвигаться, поэтому игрок любой позиции должен одинаково хорошо обладать всеми техниками передвижения в футболе по полю.

Раздел 5. Обучение технике игры в нападении (2 ч.)

Тема 6. Классификация техники игры в баскетбол. Техника игры в нападении. Стойки баскетболиста (2 ч.)

Техника передвижений баскетболиста в нападении. Обученные стойкам баскетболиста. Техника владения мячом.

Раздел 6. Обучение технике игры в защите (4 ч.)

Тема 7. Техника игры в защите. Стойки и передвижения защитника (2 ч.)

Передвижение защитника на площадке. Выбор позиции. Принципы защиты. Приемы овладения мячом.

Тема 8. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

Вырывание, выбивание, отбивание, подбор отскока, накрывание. Техника противодействия.

Раздел 7. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (4 ч.)

Тема 9. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Освобождение от опеки соперника. Выбор позиции.

Тема 10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (2 ч.)

Групповые взаимодействия в нападении. Треугольник, восьмерка, заслон, наведение и др.

Раздел 8. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

Тема 11. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника игры в нападении (2 ч.)

Совершенствование техники игры. Совершенствование тактики игры. Игровая деятельность баскетболистов.

Раздел 9. Обучение технике игры в волейболе (2 ч.)

Тема 12. Обучение технике игры в волейбол (2 ч.).

Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования.

Раздел 10. Обучение тактике игры в волейбол (4 ч.)

Тема 13. Тактика игры в защите (2 ч.).

Отработка тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия

команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Учебная игра.

Тема 14. Тактика игры в нападении (2 ч.).

Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра.

Раздел 11. Обучение технике легкоатлетическим видам (2 ч.)

Тема 15. Техника бега (2 ч.)

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Раздел 12. Методика обучения легкоатлетическим видам (4 ч.)

Тема 16. Техника легкоатлетических прыжков (2 ч.)

Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места.

Тема 17. Техника легкоатлетических метаний (2 ч.)

Основы техники метаний. Техника различных видов метаний. Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молота.

Раздел 13. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности в единоборствах (2 ч.)

Тема 18. Деятельность педагога по фк и тренера по единоборствам, основные составляющие их профессионализма (2 ч.)

Требования к квалификации педагога- тренера по единоборствам. Характеристика профессиональной деятельности педагога-тренера по единоборствам. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам. Управление процессом подготовки единоборцев.

Раздел 14. Единные требования единоборств (2 ч.)

Тема 19. Комплексный контроль в единоборствах: содержание и методы (2 ч.)

Основные понятия комплексного контроля в единоборствах. Критерии оценки соревновательной деятельности. Методика комплексного педагогического контроля за единоборцами. Инструментальные методы контроля за спортивной подготовленностью и спортивной деятельностью единоборцев.

Раздел 15. Методика обучения в единоборствах (4 ч.)

Тема 20. Методика обучения единоборств (2 ч.)

Методика обучения техники единоборства в положении партера. Методика обучения техники единоборства в положении стоя. Методика обучения техники единоборства в соревновательных поединках.

Тема 21. Методика обучения тактики единоборств (2 ч.)

Раздел 16. Обучение и совершенствование тактики борьбы (2 ч.)

Тема 22. Совершенствование комбинаций и связок (2 ч.)

Обучение и совершенствование технико-тактических действий единоборства в положении партера. Обучение и совершенствование технико-тактических действий едино-

борства в положенной стойки. Совершенствование техники тактических комбинаций и связок в условиях соревновательных поединках.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый триместр (119 ч.)

Раздел 1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами (60 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

1. Запишите в тетрадь основные ошибки при выполнении попеременных классических ходов (попеременного двухшажного и попеременного четырехшажного) ходов

2. Запишите в тетрадь основные ошибки при выполнении одновременных классических (одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного) ходов.

3. Запишите в тетрадь основные ошибки при преодолении: спусков на лыжах в различных стойках,

4. Запишите в тетрадь основные ошибки при преодолении подъемов на лыжах в гору,

5. Запишите в тетрадь основные ошибки при преодолении торможений на лыжах

6. Запишите в тетрадь основные ошибки при преодолении поворотов на лыжах при спусках с гор.

7. Запишите в тетрадь основные ошибки при выполнении полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного конькового хода, попеременного двухшажного конькового хода.

Раздел 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (59 ч.)

Вид СРС: * Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения попеременным двухшажным и четырехшажным ходом

2. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным бесшажным ходом

3. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным одношажным ходом

4. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным двухшажным ходом

5. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой различных способов подъемов

6. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой пусков

7. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой торможений

8. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения поворотов на месте и в движении

9. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой коньковых способов передвижения на лыжах

Девятый триместр (84 ч.)

Раздел 7. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (42 ч.)

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовить Положение о проведении соревнований по баскетболу

Раздел 8. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (42 ч.)

Вид СРС: * Подготовка к контрольной работе

Подготовка по темам:

1. Правила игры в баскетбол
2. Классификация техники и тактики игры
3. Спортивная тренировка баскетболистов

Одиннадцатый триместр (108 ч.)

Раздел 9. Обучение технике игры в волейболе (54 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Провести описание и анализ техники основных элементов игры: верхняя прямая подача; приём мяча двумя руками снизу; передача двумя руками сверху; прямой нападающий удар; блок.

Нарисовать кинограмму каждого двигательного действия, дать ему кинеметрическую и динамическую характеристику.

Раздел 10. Обучение тактике игры в волейбол (54 ч.)

Вид СРС: * **Выполнение индивидуальных заданий**

Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол.

Двенадцатый триместр (9 ч.)

Раздел 11. Обучение технике легкоатлетическим видам (5 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Разработать комплекс специально развивающих упражнений по легкоатлетическим видам

Раздел 12. Методика обучения легкоатлетическим видам (4 ч.)

Вид СРС: * **Выполнение индивидуальных заданий**

Разработать комплекс специально развивающих упражнений по легкоатлетическим видам.

Пятнадцатый триместр (121 ч.)

Раздел 15. Методика обучения в единоборствах (60 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Разработка вводной части занятия по единоборствам. Разработка комплекса обще развивающих упражнений. Разработка комплекса специально развивающих упражнений единоборцев. Разработка комплекса подводящих упражнений в единоборствах. Разработка комплексов восстановительных упражнений.

Раздел 16. Обучение и совершенствование тактики (61 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

Выполнение индивидуального задания на развитие физических качеств. Выполнение индивидуального задания на совершенствование технической подготовки единоборцев. Выполнение индивидуальных заданий на совершенствование тактической подготовки единоборцев.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	2 курс, Пятый триместр	Экзамен	Модуль 1: Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.
ОПК-1	2 курс, Пятый триместр	Экзамен	Модуль 2: Методика обучения способам передвижения на лыжах.
ОК-6	2 курс, Шестой триместр		Модуль 3: Технико-тактические подготовка в футболе.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр		Модуль 4: Совершенствование техники и тактики игры в футбол.
ОК-6	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 5: Обучение технике игры в нападении .
ОК-8	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 6: Обучение технике игры в защите.
ОК-6	3 курс, Девятый триместр		Модуль 7: Обучение тактическим действиям игры в баскетбол.
ОПК-1	3 курс, Девятый триместр		Модуль 8: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
ОК-8	4 курс, Одинна- дцатый триместр	Экзамен	Модуль 9: Обучение технике игры в волейболе.
ОК-8	4 курс, Одинна- дцатый триместр	Экзамен	Модуль 10: Обучение тактике тгры в волейбол.
ОК-8	4 курс, Двенадца- тый три- местр	Курсовая работа	Модуль 11: Обучение технике легкоатлетическим видам.
ОК-6	4 курс, Двенадца- тый три- местр	Курсовая работа	Модуль 12: Методика обучения легкоатлетическим видам.
ОК-8	5 курс, Четырна- дцатый триместр		Модуль 13: Теоретические основы физкультурно- спортивной деятельности в единоборствах.
ОК-6	5 курс, Четырна- дцатый		Модуль 14: Единые требования единоборств.

	триместр		
ОК-6	5 курс, Пятнадцатый триместр	Экзамен	Модуль 15: Методика обучения в единоборствах.
ОПК-1	5 курс, Пятнадцатый триместр	Экзамен	Модуль 16: Обучение и совершенствование тактики борьбы.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию			
Владеет информацией об отдельных приемах саморегуляции, но не умеет реализовывать их в конкретных ситуациях	Владеет отдельными приемами саморегуляции, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и свои возможности при принятии решений.	Демонстрирует возможность и обоснованность реализации приемов саморегуляции при выполнении деятельности в конкретных заданных условиях	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции при выполнении деятельности в условиях неопределенности.
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности			
Владеет навыками системного анализа с допущением грубых ошибок.	Владеет отдельными понятиями образовательных концепций, приемами и спосо-	Не в полной мере владеет навыками системно анализировать и выбирать об-	В полной мере владеет навыками системно анализировать и выби-

	бами их системного анализа.	разовательные концепции.	рать образовательные концепции
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики			
Не владеет базовыми представлениями о современных методах и о современных методах диагностики.	Не в достаточно владеет прекрасно базовыми представлениями о базовыми представлениями о современных методах и технологиях обучения и диагностики.	Хорошо владеет базовыми представлениями о современных методах и о технологиях обучения и диагностики.	Прекрасно владеет представлениями о современных методах и технологиях обучения и диагностики
ПК-4. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности			
Не владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Недостаточно владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Хорошо владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Свободно владеет навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС Зачет
	Экзамен (дифференцированный зачет)	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено
Базовый	4 (хорошо)	зачтено
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый триместр (Экзамен, ОК-8, ОПК-1)

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжитель-

ность цикла».

2. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.

3. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода

4. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода

5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

6. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант)

8. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.

9. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору.

10. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках

11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.

12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.

13. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода

14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).

15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.

16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода

17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

18. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

19. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.

20. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

21. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

22. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

23. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

24. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной ва-

риант).

25. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
26. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
27. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой
28. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: упором, плугом, на параллельных лыжах
29. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах на месте и при спусках с гор: переступанием
30. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением
31. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами
32. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу
33. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
34. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу
35. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу
36. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

Восьмой триместр (Зачет, ОК-6, ОК-8)

1. Дайте классификацию техники игры в нападении
2. Охарактеризуйте тактику игры в нападении
3. Раскройте методику обучения техническим приемам в нападении
4. Охарактеризуйте средства и методы обучения тактике игры в нападении.
5. Рассмотрите место учебной дисциплины курса по выбору «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» среди других учебных дисциплин.
6. Раскройте методику обучения техническим приемам игры в защите
7. Расскажите об обучении тактике игры в баскетбол
8. Охарактеризуйте положение как основной документ соревнований
9. Рассмотрите основные разделы и пункты положения о соревновании
10. Проанализируйте состав и численность главной судейской коллегии
11. Охарактеризуйте деятельность РФБ на соревнованиях по баскетболу
12. Опишите особенности определения победителей и призеров соревнований.
13. Рассмотрите оборудование и инвентарь, необходимый для проведения соревнований по баскетболу
14. Опишите обязанности членов судейской коллегии на соревнованиях.
15. Охарактеризуйте классификацию соревнований по баскетболу
16. Техника и методика обучения передачам мяча. Последовательность в обучении
17. Техника и методика обучения броску одной рукой от плеча в движении (с получением мяча от партнера).
18. Техника и методика обучения ведению мяча
19. Техника и методика обучения остановке двумя шагами после ведения
20. Техника и методика обучения броску одной рукой от плеча после ведения
21. Техника и методика обучения броску в прыжке 1-ой рукой сверху
22. Техника и методика обучения броскам с места (штрафные и дистанционные броски).
23. Индивидуальные тактические действия в нападении
24. Групповые тактические взаимодействия двух игроков в нападении: пере-дай и выходи, заслоны. Методика обучения

25. Групповые тактические взаимодействия трех игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход. Методика обучения
26. Командные тактические действия в нападении: быстрый прорыв. Методика обучения
27. Командные тактические действия в нападении: позиционное нападение
28. Индивидуальные тактические действия в нападении
29. Групповые тактические взаимодействия в защите: подстраховка, пере-ключение, проскальзывание. Методика обучения.
30. Командные тактические действия в защите: личная, зонная и смешанная системы. Методика обучения
31. Интегральная подготовка на уроках по баскетболу. Какие задачи она призвана решать.
32. Характеристика методов обучения игровой деятельности.
33. Направленность педагогических воздействий на этапе обучения основам игровой деятельности
34. Технология формирования многокомпонентных связей между результатами обучения на уроках по баскетболу
35. Характеристика разнонаправленных подвижных игр, используемых в качестве средств обучения игровой деятельности баскетболистов
36. Содержание программы в ДЮСШ по баскетболу
37. Анатомо-физиологические особенности организма занимающихся баскетболом
38. Критерии спортивной подготовки баскетболистов
39. Цели и задачи учебно-тренировочной работы в ДЮСШ
40. Закономерности организации учебно-тренировочного процесса

Одиннадцатый триместр (Экзамен, ОК-8)

1. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.
2. Расскажите о периодизации спортивной тренировки в спортивных играх (особенности различных сторон спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах).
3. Дайте общую характеристику методики обучения техники в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.
4. Проанализируйте индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и действия с мячом при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока соперника), при блокировании и самостраховке при блокировании.
5. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
6. Перечислите особенности методики обучения технике нападающего удара (этапы, основные задачи, средства и методы). Опишите технику выполнения нападающего удара и последовательность обучения технике этого действия.
7. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
8. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока.
9. Расскажите об упражнениях для развития специальной гибкости волейболиста. Раскройте характеристику игры волейбол как вида спорта и средства физического воспитания. Назовите варианты игры в волейбол.
10. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи

тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

11. Расскажите об основах планирования тренировочной работы. Приведите примеры упражнений для развития общей силы.

12. Расскажите о методике обучения групповым тактическим действиям в защите в волейболе. Перечислите несколько тактических действий в защите.

13. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.

14. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

15. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивной игры в помещении и на открытой площадке.

16. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.

17. Расскажите, каким образом происходит управление тренировочным процессом в волейболе. Дайте определение понятия интегральная подготовка

18. Перечислите дидактические и специфические принципы обучения. Дайте краткую характеристику специфическим признакам.

19. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста

20. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока.

21. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.

22. Расскажите о тактике нападения в волейболе. Действия у сетки. Выбор позиции у сетки в зависимости от позиции противника. Специальные упражнения при обучении выходу к сетке.

23. Расскажите о месте и значении технической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов по волейболу. Соотношение технической подготовки с другими видами подготовки в зависимости от возраста.

24. Расскажите организацию и проведение соревнований по волейболу. Используемые системы проведения соревнований. Шкала наказаний, предусмотренных за неправильное поведение игроков при проведении соревнований.

25. Расскажите особенности реализации в тренировке по волейболу общих дидактических принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

26. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.

27. Обоснуйте реализацию принципа доступности и индивидуализации в обучении игры в волейбол. Соотношение ОФП и СФП на разных стадиях в многолетнем процессе подготовки волейболистов.

28. Назовите средства и методику обучения одиночного (подвижного, неподвижного) и группового блокирования мяча.

29. Опишите технику выполнения одиночного и группового блокирования в волейболе и методику обучения блокирования.

30. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении

в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.

31. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.

32. Дайте определение понятия тренировочная деятельность.

33. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования.

34. Методика обучения технике верхней прямой подачи в волейболе (ошибки и пути их устранения). Подводящие упражнения и их последовательность. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

35. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

36. Проанализируйте командные тактические действия в защите при приеме атакующих ударов: в линию, углом вперед и углом назад.

37. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

38. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении с изменением направления перемещения: комбинация «Волна» и «Эшелон» и со скрестным перемещением: комбинация «Крест».

39. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.

40. Проанализируйте командные тактические действия в нападении: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или скидки.

41. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления. Особенности методики проведения урока по спортивным играм в младших классах.

42. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении при взаимодействии игроков передней линии без изменения направления перемещения.

43. Проанализируйте командные тактические действия в защите при приеме подач: в линию и уступом.

44. Дайте понятие правильной и неправильной расстановки игроков в волейболе: внутри одной линии и между линиями. Продолжительность (счет) игры по партиям, количество партий.

Пятнадцатый триместр (Экзамен, ОК-6, ОПК-1)

1. Дайте определение понятий «утомление» и «восстановление»

2. Дайте определение понятия «быстрота». Назовите основные средства и методы развития быстроты.

3. Дайте определение понятия «выносливость». Назовите средства и методы развития выносливости.

4. Дайте определение понятия «гибкость». Назовите средства и методы развития гибкости.

5. Дайте определение понятия «ловкость». Назовите средства и методы развития ловкости.

6. Дайте определение понятия «сила». Перечислите основные средства и методы ее развития.

7. Дайте характеристику врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся единоборствами

8. Дайте характеристику детско-юношеского спорта.
9. Дайте характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
10. Дайте характеристику массового спорта, перечислите его основные задачи на примере единоборств.
11. Дайте характеристику оперативного планирования в спортивной подготовке единоборцев.
12. Дайте характеристику психологических средств восстановления, назовите общие принципы их применения.
13. Дайте характеристику современного спорта, определите его роль в обществе.
14. Дайте характеристику соревнований как формы подведения итогов.
15. Дайте характеристику спорта высших достижений.
16. Дайте характеристику спортивной борьбы как упражнения в системе физического воспитания страны.
17. Дайте характеристику спортивной ориентации и отбора в единоборствах.
18. Дайте характеристику спортивной тренировки, назовите основные виды и задачи подготовки.
19. Дайте характеристику тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки борцов.
20. Назовите основные виды спорта, дайте их характеристику.
21. Назовите основные ступени отбора в многолетней подготовке единоборцев.
22. Назовите основные типы спорта, дайте их характеристику.
23. Назовите особенности терминологии технических действий в спортивной борьбе.
24. Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований в избранном виде единоборства
25. Назовите причины изменения продолжительности времени схватки в современных соревнованиях по единоборствам.
26. Назовите состав судейской коллегии в соответствии с правилами избранного вида единоборства.
27. Назовите функции, права и обязанности судьи-секундометриста.
28. Опишите возможности использования бани как средства восстановления в спорте.
29. Опишите историю появления первых правил соревнований по единоборствам.
30. Опишите особенности планирования соревнований в соответствии с Единым спортивным календарем.
31. Опишите особенности планирования спортивной тренировки в системе многолетней подготовки борцов.
32. Опишите особенности прогнозирования спортивных результатов в процессе многолетней подготовки спортсменов.
33. Опишите порядок оказания первой доврачебной помощи при наиболее характерных травмах во время занятий спортивной борьбой.
34. Опишите права, обязанности и функции главного судьи соревнований в единоборствах.
35. Опишите структуру соревновательной деятельности в единоборствах.
36. Опишите технику защиты. Проведите анализ техники и методики обучения на примере одного приема.
37. Опишите технику нападения. Проведите анализ техники и методики обучения на примере одного приема.
38. Опишите эволюцию правил соревнований на примере избранного вида едино-

борства.

39. Определите значение и место спорта в современной жизни общества.
40. Определите роль тренера в предупреждении травматизма на учебно-тренировочных занятиях по единоборствам
41. Перечислите весовые категории (взрослые, юниоры, юноши) на примере избранного вида единоборства
42. Перечислите гигиенические требования к местам занятий спортивной борьбой, раскройте их воспитательное значение.
43. Перечислите критерии оценки работы тренеров в спортивных организациях.
44. Перечислите основные рекомендации по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
45. Перечислите основные требования, предъявляемые к Единому спортивному календарю.
46. Перечислите основные требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю зала спортивной борьбы.
47. Перечислите основные этапы истории развития спортивной борьбы, дайте их характеристику.
48. Перечислите особенности моделирования процесса многолетней подготовки спортсмена-борца.
49. Перечислите педагогические средства восстановления и общие принципы их применения в системе подготовки единоборцев.
50. Перечислите права и обязанности арбитра (рефери) в избранном виде единоборства.
51. Перечислите психологические особенности деятельности учителя физической культуры и тренера по виду спорта.
52. Перечислите санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по единоборствам
53. Перечислите тенденции профессионализации спорта высших достижений в современных условиях.
54. Перечислите требования, предъявляемые к индивидуальному перспективному планированию спортивной подготовки в единоборствах.
55. Перечислите требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю в избранном виде единоборства.
56. Перечислите требования, предъявляемые к Положению о соревновании по спортивной борьбе.
57. Перечислите требования, предъявляемые к проведению жеребьевки спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе.
58. Перечислите требования, предъявляемые к форме одежды борца.
59. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в единоборствах.
60. Приведите классификацию витаминов и опишите их значение в процессе подготовки спортсменов.
61. Приведите классификацию соревнований (субспортивная, собственно спортивная).
62. Проведите сравнительный анализ правил соревнований по спортивной борьбе среди мужчин и женщин.
63. Раскройте особенности организации и методики отбора в системе многолетней подготовки спортсменов-борцов.
64. Раскройте особенности организации и проведения соревнований по единоборствам.

65. Раскройте особенности перспективного планирования по спортивной борьбе.
66. Раскройте особенности технологии подготовки спортсменов высших разрядов на примере избранного вида единоборства.
67. Раскройте особенности технологии подготовки спортсменов массового спорта.
68. Раскройте особенности технологии подготовки спортсменов спортивного резерва.
69. Раскройте содержание I этапа многолетней подготовки спортсмена.
70. Раскройте содержание II этапа многолетней подготовки спортсмена
71. Раскройте содержание III этапа многолетней подготовки спортсмена.
72. Раскройте содержание заключительной части урока по спортивной борьбе, назовите ее задачи.
73. Раскройте содержание и опишите технологию физической подготовки.
74. Раскройте содержание и основные положения психологической подготовки в спорте.
75. Раскройте содержание и основные положения технической подготовки борцов.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Успеваемость студентов в семестре определяется на основе набранных баллов и оценивается на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» за дисциплины, заканчивающиеся экзаменами или дифференцированными зачетами по следующей шкале:

- «Отлично» - от 86 до 100 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

- «Хорошо» - от 74 до 85 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

- «Удовлетворительно» - от 61 до 73 баллов – теоретическое содержание курса в целом освоено, пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство преду-

смотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

- «Неудовлетворительно» - 60 и менее баллов - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий.

Если в семестре предусмотрена сдача зачета, то по результатам работы в семестре студент может получить оценку:

- «Зачтено» - от 60 и более баллов;
- «Не зачтено» - менее 60 баллов.

Студент, не набравший нужное количество баллов, сдает экзамен в традиционной форме (по билетам)

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;– знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;– ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;– теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. М. Макарова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 1 электрон. опт. Диск
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. <http://lib.sportedu.ru> - Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе
3. <http://referat-doklad.ru> - План конспект урока по физической культуре баскетбол
4. <http://obasketbole.ru/> - Все о баскетболе. Все для баскетбола
5. <http://www.fiba.com/> - Международная Федерация баскетбола
6. <http://www.russiabasket.ru/> - Российская Федерация баскетбола
7. <http://www.volley.ru/> – сайт всероссийской федерации волейбола
8. <http://volleybolist.ru/> – сайт о волейболе
9. <http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта
10. <http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система “Консультант+”»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы “Гарант”» (информационно-правовой портал “Гарант.ру”): <http://www.garant.ru>
- 4.

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Научная электронная библиотека e-library (<http://www.e-library.ru/>)
- 5.

12.3 Электронные библиотечные системы

1. Электронная библиотека МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblio-online.ru/>);
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio-online.ru/>).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура, проектор, интерактивный экран, лазерная указка); автоматизированное рабочее место (12 шт.) в составе (компьютер, гарнитура), маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.