

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

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физического воспитания 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:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Шигаев А. В.

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Куликов Д. М.

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Скупова Е. А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4, 5 курсе, в 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде спорта.

Изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует освоение дисциплин (практик):

Гигиена физического воспитания и спорта;

Физическая культура и спорт;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм.

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

Производственная (педагогическая) практика;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;
- ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;
- ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; владеть: - навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач

	обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - способами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: - основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с	знать: - нормативно-правовые акты в сфере образования;; уметь: - разрабатывать программы учебных предметов, программ дополнительного образования;;
--	--

нормативно-правовыми актами в сфере образования.	владеть: - методикой разрабатывать программы учебных предметов, программ дополнительного образования;
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	знать: - педагогические технологии для разработки образовательных программ; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - требования к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; владеть: - педагогически обоснованными содержанием, формами, методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	знать: - условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья; уметь: - формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися; владеть: - способами формирования позитивного психологического климата в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор	знать:

содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	- принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; - уметь: - осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся; - владеть: - методами, приемами организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; уметь: - проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	
ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	знать: - специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; уметь: - применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; владеть: - специальными технологиями и методами, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	знать: - индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития; владеть: - навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных	

научных знаний	
ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.	знать: - методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; уметь: - применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; владеть: - навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии.
ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.	знать: - особенности учебно-воспитательного процесса с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся; уметь: - проектировать учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса; владеть: - навыками проектирования учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	знать: - результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; уметь: - проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; владеть: - методами обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности	знать: - технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; уметь:

жизнедеятельности.	- проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; - владеть: - методами самостоятельной организации своей учебной деятельности на основе предъявляемых требований и собственных образовательных потребностей, способностью нести ответственность за достигнутые результаты.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	знать: - основы спортивной ориентации, а также отбора спортсменов на разных этапах подготовки в ИВС; уметь: - осуществлять самоконтроль. оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. сохранять и поддерживать спортивную форму; владеть: - методами самостоятельной организации своей учебной деятельности на основе предъявляемых требований и собственных образовательных потребностей, способностью нести ответственность за достигнутые результаты.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	
педагогический деятельность	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - мерами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий сем.	Четвертый сем.	Пятый сем.	Шест. сем.	Седьмой сем.	Восьм. сем.	Девятый сем.
Контактная работа (всего)	62	10	8	10	10	10	6	8
Лекции	22	4	2	4	4	4	2	2
Практические	40	6	6	6	6	6	4	6
Самостоятельная работа (всего)	514	62	91	62	89	89	30	89
Виды промежуточной аттестации	36		9		9	9		9
Экзамен	36		9		9	9		9
Общая трудоемкость часы	612	72	108	72	108	108	36	106
Общая трудоемкость зачетные единицы	17	2	3	2	3	3	1	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание лекций

Раздел 1. Основы спортивной подготовки в футболе: Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по футболу. Спорт: типы, виды, функции. Футбол в системе физкультурного образования: общего и профессионального. Соревнования и соревновательная деятельность в футболе, система соревнований в многолетнем процессе подготовки футболистов. Методы спортивной тренировки в футболе.

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе: Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. Методы формирования спортивной техники в футболе. Средства и методика обучения стратегии и тактики игры в футбол. Организация и проведение соревнований по футболу.

Раздел 3. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте: Тренировка и тренировочная деятельность. Основы управления в спортивной тренировке. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в лыжном спорте. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки.

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту: Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту. Организация и проведение оздоровительных состязания по лыжам.

Раздел 5. Обучение технике игры в волейболе: Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Верхняя и нижняя передачи мяча. Верхняя и нижняя подачи.

Раздел 6. Обучение тактике игры в волейбол: Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Организация и проведение соревнований.

Раздел 7. Совершенствование технике игры в волейбол: Организация и проведение соревнований. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация.

Раздел 8. Совершенствование тактике игры в волейбол: Спортивная ориентация и отбор, методика и организация. Организация и проведение соревнований, судейство.

Раздел 9. Общие вопросы теории и практики баскетбола: Закономерности тактики игры в баскетбол. Основной понятийный аппарат. Технологии обучения тактическим действиям. Методика обучения тактики нападения в баскетболе. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Методика обучения тактике защиты в баскетболе. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Раздел 10. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол: Теоретико-методические основы обучения игры в баскетбол. Принципы, средства и методы обучения игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры. Последовательность обучения технике игры. Технология обучения игровым приёмам. Методика обучения технике нападения в баскетболе. Обучение игровым приёмам нападения. Стойки и передвижение нападающего. Техника владения мячом. Методика обучения технике защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижение защитника. Приемы противодействия и овладение мячом.

Раздел 11. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега: 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. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма. Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. 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. Техника и методика техническим видам легкой атлетики: 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. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Основы техники метаний. Техника различных видов метаний. Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молота. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Раздел 13. Спортивная тренировка в легкой атлетике: Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной

подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Раздел 14. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике: Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (22 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовке в футболе (2 ч.)

Тема. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования (1 ч.)

Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Организация учебного процесса по ПФСС.

Тема. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по футболу (1 ч.)

Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Методы работы с футболистами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств футболистов. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий повышение спортивных достижений в футболе.

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (2 ч.)

Тема. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь (1 ч.)

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Характер отдыха и его продолжительность.

Тема Методы формирования спортивной техники в футболе (1 ч.)

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Критерии технической подготовленности. Технология обучения технике спортивных двигательных действий

Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения
Совершенствование спортивно-технического мастерства

Раздел 3. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (1 ч.)

Тема. Тренировка и тренировочная деятельность (1 ч.)

Цели, задачи, принципы, закономерности системы подготовки в лыжном спорте. Тренировка как компонент системы подготовки спортсменов. Принципы тренировки. Методы подготовки (методы воспитания и методы обучения), методы тренировки. Тренировочная нагрузка и контроль за ними.

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (1 ч.)

Тема. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (1 ч.)

Классификация соревнований по статусу и спортивной значимости. Разновидности стартов, дистанций и участников. Составление положения проведения соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

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

Тема. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (1 ч.)

Общая характеристика спортивных игр. Систематика спортивных игр. Терминология. Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Тема. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (1 ч.)

Общая характеристика спортивных игр. Систематика спортивных игр. Терминология. Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Раздел 6. Обучение тактике игры в волейбол (2 ч.)

Тема. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики (1 ч.)

Структура соревновательной деятельности в волейболе. Факторы, влияющие на результативность и уровень достижений в спортивной игре. Организация и проведение соревнований игровых видов спорта.

Тема. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики (1 ч.)

Структура соревновательной деятельности в волейболе. Факторы, влияющие на результативность и уровень достижений в спортивной игре. Организация и проведение соревнований игровых видов спорта.

Раздел 7. Совершенствование техники игры в волейбол (2 ч.)

Тема. Организация и проведение соревнований (1 ч.)

Виды (варианты) волейбола. «Положение о соревновании» и способы его проведения. Способы проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Тема. Организация и проведение соревнований (1 ч.)

Виды (варианты) волейбола. «Положение о соревновании» и способы его проведения. Способы проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Раздел 8. Совершенствование тактики игры в волейбол (2 ч.)

Тема. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (1 ч.)

Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Тема. Организация и проведение соревнований, судейство (1 ч.)

Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов на основе изучения индивидуальных особенностей

спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Раздел 9. Общие вопросы теории и практики баскетбола (2 ч.)

Тема. Остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении (1 ч.)

Ловля и передача мяча. Остановка на два шага

Тема. Техника ведения мяча (1 ч.)

технические действия с мячом

Раздел 10. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (2 ч.)

Тема. Обучение и методика преподавания тактики игры (1 ч.)

Методы и обучение тактики игры.

Тема. Ведение мяча с изменением направления на месте и в движении (1 ч.)

Техника ведения мяча

Раздел 11. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (1 ч.)

Тема. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (1 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. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Раздел 12. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (1 ч.)

Тема. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (1 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. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Раздел 13. Спортивная тренировка в легкой атлетике (1 ч.)

Тема. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (1 ч.)

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.

Раздел 14. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (1 ч.)

Тема. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (1 ч.)

Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (40 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовки в футболе (4 ч.)

Тема. Классификация и анализ техники футбола. Обучение технике футбола (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

- 1 Удары по мячу ногой: серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.
 - 2 Удар серединой лба по летящему навстречу мячу.
 - 3 Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.
 - 4 Средства обучения технике игры и ее совершенствования.
 - 5 Подводящие упражнения, их роль в освоении техники игры. Последовательность изучения техники игры.
 - 6 Средства и методические особенности обучения технике ударов и остановок мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения
- Тема. Организационные основы футбола (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

- 1 Планирование учебной работы по футболу на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе.
- 2 Организация занятий футболом на уроках физической культуры: постановка задач, выбор упражнений для проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации деятельности учащихся при выполнении упражнений

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (2 ч.)

Тема. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники.

Раздел 3. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (4 ч.)

Тема. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Равномерный метод тренировки
2. Переменный метод тренировки
3. Повторный метод тренировки
4. Интервальный метод тренировки
5. Соревновательный метод тренировок
6. Игровой метод тренировок
7. Метод круговой тренировки
8. Методы силовой тренировки

Тема. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Равномерный метод тренировки
2. Переменный метод тренировки
3. Повторный метод тренировки
4. Интервальный метод тренировки
5. Соревновательный метод тренировок
6. Игровой метод тренировок
7. Метод круговой тренировки
8. Методы силовой тренировки

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

Тема. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.

2. Подготовка лыжных трасс.
3. Жеребьевка участников и виды стартов.

Раздел 5. Обучение технике игры в волейболе (4 ч.)

Тема. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
2. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе.
3. Упражнения для подготовительной части занятия.
4. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

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

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
2. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе.
3. Упражнения для подготовительной части занятия.
4. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

Раздел 6. Обучение тактике игры в волейбол (2 ч.)

Тема. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча.
2. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад.
3. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка.
4. Учебная игра.

Раздел 7. Совершенствование техники игры в волейбол (4 ч.)

Тема. Подача в прыжке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подаче с резким и сильным ударом по мячу в прыжке.
2. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» – разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Тема. Подача в прыжке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подаче с резким и сильным ударом по мячу в прыжке.
2. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» – разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Раздел 8. Совершенствование тактике игры в волейбол (2 ч.)

Тема. Парная блокировка нападающего удара (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде.
2. Изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи.
3. Ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

Раздел 9. Общие вопросы теории и практики баскетбола (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Тема. история игры бакетбол (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Введение.история развития баскетбола

Тема. Остановка на два шага после ловли мяа. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Важнейшие технические приемы:бросок,ловля и передача мяча.

Раздел 10. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (2 ч.)

Тема. Обучение и методика преподавания техники защитных действий (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Методы техники защитных действий

Раздел 11. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

Тема. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Раздел 12. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (2 ч.)

Тема. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Раздел 13. Спортивная тренировка в легкой атлетике (4 ч.)

Тема. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.

Тема. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.

Раздел 14. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (2 ч.)

Тема. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (62 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовки в футболе (32 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий.

- Соревнования и соревновательная подготовка.
- Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
- Планирование учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

- Организация внеклассной работы.
- Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
- Техническая подготовка в избранном виде спорта.
- Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
- Организация, содержание и планирование работы секций.

Четвертый семестр (91 ч.)

Раздел 3. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (41 ч.)

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

Подготовьте реферат по темам:

«Отбор и комплектование групп по лыжным гонкам».

«Спортивный отбор и ориентация».

«Спортивный результат как интегральный показатель состояния готовности».

«Средства и методы спортивной тренировки, их классификация и характеристика».

«Назначение и роль средств, методов повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика при выполнении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок».

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости, силы, координации, имитации лыжных ходов.

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (50 ч.)

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

Подготовьте реферат по темам:

- «Порядок проведения соревнований по лыжным гонкам».

- «Особенности в подготовке трасс для классического и свободного стилей».
- «Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях».
- «Факторы, вызывающие травматизм в лыжном спорте».

Оформите презентацию по следующим темам:

- «Охарактеризуйте виды соревнований по лыжным гонкам: личные, командные, лично-командные, отборочные, массовые, показательные, коммерческие».
- «Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета или характера определения первенства, по форме организации».

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Разработать «Календарный план», «Положение о соревнованиях», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке).

Пятый семестр (62 ч.)

Раздел 5. Обучение технике игры в волейболе (32 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Назовите размеры площадки для игры в волейбол

- 8x18
- 9x20
- 9x18
- 8x19

2. Из скольких партий состоит матч?

- 5
- 4
- 6
- 3

3. Верно ли утверждение, что при игре в волейбол мяча можно коснуться любой частью тела?

- да
- нет

4. Необходимо ли ставить в известность судей о наличии и цвете термозащиты игроков?

- да
- нет

5. Сколько секунд дается на ввод мяча в игру (на подачу)?

- 9
- 5
- 6
- 8

6. подача, выполненная до свистка судьи

- не засчитывается и повторяется
- мяч остается в игре
- не засчитывается
- не засчитывается и команда получает проигрыш мяча

7. Игрок с каким амблему отличается цветом формы от партнеров?

- связующий
- капитан
- либеро
- доигровщик

8. Сколько длится тайм-аут?

- 30 с
- 1 мин

- 45 с
 - 2 мин
9. Сколько видеоповторов имеет тренер в одной партии?
- 1
 - 2
 - 3
 - неограниченное число
10. До какого счета идет игра в волейбол в решающей партии?
- 25
 - 20
 - 15
 - 23
11. Как выполняется переход игроков в волейболе?
- по диагонали
 - против часовой стрелки
 - по часовой стрелке
 - в любом порядке
12. Сколько раз можно подбросить мяч, чтобы выполнить подачу мяча?
- сколько хочешь
 - один раз
 - если мяч свободно падает на площадку, то 2 раза
 - пока не кончится время
13. Можно ли блокировать мяч с подачи мяча
- нет
 - да
 - если ты игрок передней линии
 - если подача слабая, то да
14. Как отличить капитана команды?
- по цвету формы
 - по повязке на рукаве
 - по линии под игровым номером на груди
 - по амплуа
15. Когда производится переход игроков по зонам?
- когда захотят игроки
 - после каждой атаки
 - после потери мяча соперником при их подаче
 - после ошибки на своей подаче
16. Высота сетки для мужских команд
- 2,24
 - 2,42
 - 2,32
 - 2,43
17. Могут ли игроки играть босиком?
- да, правила позволяют
 - только с разрешения главного судьи
 - нет
 - да, если нет угрозы безопасности
18. Могут ли игроки играть в очках?
- нет
 - да
 - только в очках, которые соответствуют технике безопасности

- под свою ответственность
- 19.Партия (кроме решающей) должна закончиться счетом?
- 20
 - 25
 - 27
 - минимум 25 и разницы в 2 очка
- 20.Сколько партий нужно выиграть команде, чтобы победить в матче?
- 3
 - 2
 - 5
 - 4
- 21.Какой частью тела должен быть нанесен удар по мячу при подаче?
- любой
 - только кистью руки
 - любой частью руки, только после того как мяч подброшен или выпущен с руки
 - кулаком
- 22.Сколько замен в партии может сделать команда?
- 3
 - 4
 - 5
 - 6
- 23.Сколько тайм-аутов может брать тренер в партии?
- 1
 - 2
 - 3
 - сколько необходимо
- 24.Если имеет место любая помеха во время матча, игра ...
- Должна быть доиграна
 - Должна быть остановлена и розыгрыш переигран
 - Очко засчитывается в пользу команды, владеющей мячом
 - Очко в этом розыгрыше отдается пострадавшей команде
- 25.Сколько длится интервал между партиями?
- 3 мин
 - 2 мин
 - 5 мин
 - 1 мин
- 26.Кто имеет право давать свисток во время матча?
- только 1 судья
 - только 2 судья
 - 1 и 2 судьи
 - любой из членов судейской коллегии
- 27.Сколько игроков в каждой команде?
- 10
 - 6
 - 12
 - 14
- 28.Какие номера могут быть у игроков?
- с 1 по 20
 - с 1 по 30
 - с 5 по 25

- любые
29. Что выбирает победитель жеребьевки перед матчем?
- право подавать мяч
 - сторону игровой площадки
 - или право подавать мяч
 - или сторону игровой площадки
 - право принимать мяч
30. Могут ли два или три игрока касаться мяча одновременно?
- да
 - нет

Раздел 6. Обучение тактике игры в волейбол (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
- а) США
 - б) Канаде
 - в) Японии
 - г) Германии
2. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- а) в 1956 году
 - б) в 1957 году
 - в) в 1958 году
 - г) в 1959 году
3. «Либеро» в волейболе - это ...
- а) игрок защиты
 - б) игрок нападения
 - в) капитан команды
 - г) запасной игрок
4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а) Произвольно
 - б) По часовой стрелке
 - в) Против часовой стрелки
 - г) По указанию тренер
5. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает....
- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
 - б) Мяч, коснувшийся рук игрока
 - в) Мяч, находящийся в пределах площадки
 - г) Мяч в руках подающего игрока
6. Ошибками в волейболе считаются....
- а) «Три удара касания»
 - б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
 - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
7. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
- а) Оба удаляются с площадки
 - б) подача считается выполненной
 - в) подача переигрывается

- г) Считается у команды 2 касания
- 8. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
 - а) 8 сек
 - б) 10 сек
 - в) 5 сек
 - г) 6 сек
- 9. Команда в волейболе состоит из игроков.
 - а) 14
 - б) 12
 - в) 10
 - г) 6
- 10. В волейболе игроки задней линии атакуют с зон:
 - а) 1, 3, 6
 - б) 2, 3, 4
 - в) 2, 3, 5
 - г) от трехметровой отметки
- 11. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в ...
 - а) трех партиях
 - б) четырех партиях
 - в) в пяти партиях
 - г) в двух партиях
- 12. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
 - а) одного либеро
 - б) двух либеро
 - в) трёх либеро
 - г) четырех либеро
- 13. В волейболе каждой партии тренер может попросить по 30 секунд.
 - а) 1 тайм-аут
 - б) 2 тайм-аута
 - в) 3 тайм-аута
 - г) 4 тайм-аута
- 14. Антенны считаются частью волейбольной сетки и
 - а) ограничивают по бокам плоскость перехода
 - б) ограничивают высоту атаки
 - в) используются для красоты
 - г) используются для установки видео камер
- 15. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе
 - а) Вашингтон
 - б) Лозанна
 - в) Женева
 - г) Лондон
- 16. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ FIVB создана в году.
 - а) 1949
 - б) 1950

в) 1949

г) 1947

17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

18. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

19. Какое количество видеопросмотров разрешается брать тренеру за один сет?

а) 1;

б) 3;

в) 2 и более при положительном результате;

г) 1 и более при положительном результате.

20.

Что означает данный жест судьи? _____

Что означает данный жест судьи? _____

Что означает данный жест судьи? _____

Что означает данный жест судьи? _____

Что означает данный жест судьи? _____

Что означает данный жест судьи? _____

Шестой семестр (89 ч.)

Раздел 7. Совершенствование технике игры в волейбол (40 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Вариант №1

1. Анализ техники стоек и перемещений волейболиста

2. Методика обучения передаче мяча на месте.

Вариант №2

1. Анализ техники передачи мяча на месте.

2. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху

Вариант №3

1. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху.

2. Методика обучения верхней прямой подачи мяча.

Вариант 4

1. Факторы, обуславливающие успешность обучения в волейболе

2. Анализ техники передачи мяча руками сверху

Вариант 5

1. Классификация тактики игры

2. Характеристика нижней боковой подачи

Вариант 6

1. Виды соревнования и способы их проведения

2. Техника бокового нападающего удара

Вариант 7

1. Взаимосвязь подвижных игр и волейбола
2. Анализ техники планирующей подачи

Раздел 8. Совершенствование тактике игры в волейбол (49 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Контрольные нормативы:

Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле

Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз

Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз

Седьмой семестр (89 ч.)

Раздел 9. Общие вопросы теории и практики баскетбола (40 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к зачету:

- история игры баскетбол;
- введение, история развития баскетбола
- остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении.

Подготовка презентаций по темам:

Важнейшие технические приемы: бросок, ловля и передача мяча.

Сочетание приемов ведение-остановка на два шага-поворот-передача мяча.

Ловля и передача мяча при встречном движении.

Сочетание основных баскетбольных приемов.

Ведение мяча на месте и в движении. Остановка на два шага после ведения и изменения направления.

Ведение мяча и остановка на два шага

Остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении.

Остановка на два шага, ловля и передача мяча.

Раздел 10. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (49 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка презентаций по темам:

Обучение и методика преподавания техники защитных действий.

Методы техники защитных действий.

Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

Разновидности техники и тактики игры в баскетбол.

Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

Разновидности техники и тактики игры в баскетбол.

Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

Разновидности техники и тактики игры в баскетбол.

Восьмой семестр (30 ч.)

Раздел 11. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (20 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

5. Обучение как педагогический процесс.

6. Методические принципы обучения.

7. Методы, средства и задачи обучения.

8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

10. Формы занятий по легкой атлетике.

11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

12. Основы техники спортивной ходьбы.

13. Техника спортивной ходьбы.

14. Техника легкоатлетического бега.

15. Техника бега на средние и длинные дистанции.

16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

17. Особенности техники кроссового бега.

18. Техника бега на короткие дистанции.

19. Техника эстафетного бега.

20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

1. Бег 100 метров; Бег 1000 метров;

2. Прыжок в длину с места, с разбега;

3. Метание малого мяча, гранаты;

4. Нормативы ОФП и ГТО.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.

2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

5. Обучение как педагогический процесс.

6. Методические принципы обучения.

7. Методы, средства и задачи обучения.

8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

10. Формы занятий по легкой атлетике.

11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

12. Основы техники спортивной ходьбы.

13. Техника спортивной ходьбы.

14. Техника легкоатлетического бега.

15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Особенности техники кроссового бега.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Техника эстафетного бега.
20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

5. Обучение как педагогический процесс.
6. Методические принципы обучения.
7. Методы, средства и задачи обучения.
8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
10. Формы занятий по легкой атлетике.
11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
12. Основы техники спортивной ходьбы.
13. Техника спортивной ходьбы.
14. Техника легкоатлетического бега.
15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Особенности техники кроссового бега.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Техника эстафетного бега.
20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

5. Обучение как педагогический процесс.
6. Методические принципы обучения.
7. Методы, средства и задачи обучения.
8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

10. Формы занятий по легкой атлетике.
11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
12. Основы техники спортивной ходьбы.
13. Техника спортивной ходьбы.
14. Техника легкоатлетического бега.
15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Особенности техники кроссового бега.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Техника эстафетного бега.
20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Раздел 12. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (10 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места.
8. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Техника различных видов метаний.
11. Техника толкания ядра.
12. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
13. Техника метания диска.
14. Техника метания молота.
15. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

1. Бег 100 метров; Бег 1000 метров;
2. Прыжок в длину с места, с разбега;
3. Метание малого мяча, гранаты;
4. Нормативы ОФП и ГТО.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места.

8. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Техника различных видов метаний.
11. Техника толкания ядра.
12. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
13. Техника метания диска.
14. Техника метания молота.
15. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места.
8. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Техника различных видов метаний.
11. Техника толкания ядра.
12. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
13. Техника метания диска.
14. Техника метания молота.
15. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации.

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места.
8. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Техника различных видов метаний.
11. Техника толкания ядра.
12. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
13. Техника метания диска.
14. Техника метания молота.
15. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Девятый семестр (89 ч.)

Раздел 13. Спортивная тренировка в легкой атлетике (40 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Виды спортивной подготовки.
4. Периодизация спортивной тренировки.
5. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
7. Показатели тренированности легкоатлета.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.
10. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
11. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
12. Методика развития физических качеств легкоатлета.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

1. Бег 100 метров; Бег 1000 метров;
2. Прыжок в длину с места, с разбега;
3. Метание малого мяча, гранаты;
4. Нормативы ОФП и ГТО.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Виды спортивной подготовки.
4. Периодизация спортивной тренировки.
5. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
7. Показатели тренированности легкоатлета.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.
10. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
11. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
12. Методика развития физических качеств легкоатлета.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Виды спортивной подготовки.

4. Периодизация спортивной тренировки.
5. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
7. Показатели тренированности легкоатлета.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.
10. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
11. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
12. Методика развития физических качеств легкоатлета.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Виды спортивной подготовки.
4. Периодизация спортивной тренировки.
5. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
7. Показатели тренированности легкоатлета.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.
10. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
11. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
12. Методика развития физических качеств легкоатлета.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Раздел 14. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (49 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.
2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.
3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.
4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.

8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
 9. Правила проведения соревнований в помещениях.
 10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
 11. Судейская документация.
 12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
 13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
 14. Планирование и подготовка соревнований.
 15. Работа судейской коллегии.
- Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов
- Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:
1. Бег 100 метров; Бег 1000 метров;
 2. Прыжок в длину с места, с разбега;
 3. Метание малого мяча, гранаты;
 4. Нормативы ОФП и ГТО.
- Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям
- Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:
1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.
 2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.
 3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.
 4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
 5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
 6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
 7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
 8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
 9. Правила проведения соревнований в помещениях.
 10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
 11. Судейская документация.
 12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
 13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
 14. Планирование и подготовка соревнований.
 15. Работа судейской коллегии.
- Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям
- Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:
1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.
 2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.
 3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.

4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
9. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
11. Судейская документация.
12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.

14. Планирование и подготовка соревнований.

15. Работа судейской коллегии.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.

2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.

3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.

4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.

6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.

7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.

8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.

9. Правила проведения соревнований в помещениях.

10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.

11. Судейская документация.

12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.

13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.

14. Планирование и подготовка соревнований.

15. Работа судейской коллегии.

7. Тематика курсовых работ

- 1 Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.

- 2 Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в плавании.

- 3 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в плавании.

- 4 Использование технических средств в тренировочной и соревновательной деятельности в плавании.

- 5 Подвижные игры, подготовительные и подводящие.

- 6 Техничко-тактическая подготовленность лыжников-гонщиков.

- 7 Основные биологические предпосылки контроля и отбора в лыжных гонках.
- 8 Диагностика и регулирование психического состояния лыжников на соревнованиях.
- 9 Структура физической подготовки лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
- 10 Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
- 11 Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
- 12 Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
- 13 Спортивно-техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
- 14 Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
- 15 Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
- 16 Специальная психическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
- 17 Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов.
- 18 Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика.
- 19 Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика.
- 20 Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике и его характеристика.
- 21 Этап высших достижений и его характеристика.
- 22 Спортивное долголетие и его характеристика.
- 23 Общая структура годичной подготовки в легкой атлетике.
- 24 Особенности построения годичной подготовки в легкоатлетических видах спорта.
- 25 Формы организации занятий легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
- 26 Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
- 27 Формы организации учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
- 28 Этапы и методы спортивного отбора в легкой атлетике и их характеристика.
- 29 Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
- 30 Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика.
- 31 Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.
- 32 Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
- 33 Тренажеры, технические средства и приспособления в легкой атлетике.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Социально-гуманный	Коммуникативный	Модуль здоровья и безопасности	Психолого-педагогический	Модуль воспитательной деятельности	Предметно-методический	Предметно-технологический	Учебно-исследовательский
-----------------	--------------------	-----------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------

	модуль	модуль	жизнедеятельности	модуль	сти	модуль	логический модуль	модуль
ОПК-2		+		+		+		
ОПК-3				+	+	+		
ОПК-5				+		+	+	
ОПК-6				+	+	+	+	
ОПК-8				+		+	+	
ПК-3				+		+	+	
ПК-5			+			+	+	
УК-7			+			+		

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
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен проектировать индивидуальные	В целом успешно, но бессистемно проектирует	В целом успешно, но с отдельными недочетами	Способен в полном объеме проектировать индивидуальные

образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.			
Не способен формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным	В целом успешно, но бессистемно формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к	В целом успешно, но с отдельными недочетами формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их	Способен в полном объеме формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным

этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Способен в полном объеме осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями			
ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.			
Не способен применять специальные	В целом успешно, но бессистемно применяет	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет	Способен в полном объеме применяет специальные

технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.			
Не способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но бессистемно проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	Способен в полном объеме проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний			
ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.			
ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.			
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

		задачами урока.	
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Способен в полном объеме формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме применяет меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для			

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать 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 понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			

Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	---	---	--

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Четвертый семестр (Экзамен, ОПК-2.2, ОПК-6.3, ПК-5.3)

1. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
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. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
5. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода.
6. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
7. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).

8. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
9. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
10. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
11. Определите значение классификации в лыжном спорте. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах.
12. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового ход.
13. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.
14. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
16. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
17. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
18. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
19. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
20. 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.
21. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
22. 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.
23. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
24. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
25. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
26. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.
27. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в средних учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
28. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

29. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

30. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.

31. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке в разных возрастных группах.

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

33. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

34. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.

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

36. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

37. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.

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

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

40. 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).

41. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

42. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.

43. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта. Определите правильность выбора лыж и палок в лыжном спорте.

44. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

45. 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.

46. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

47. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в высших (в том числе вузов физкультурного профиля) учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

48. Расскажите о структуре урока лыжной подготовки в школе. Назовите основные задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Перечислите и дайте характеристику видам уроков лыжной подготовки (в зависимости от задач).

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

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

51. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

52. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека.

53. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.

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

Шестой семестр (Экзамен, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-8.2, ПК-3.3)

1. Дайте общую характеристику методики обучения техники в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.

2. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста

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

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

5. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

14. 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.

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

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

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

18. Расскажите об упражнениях для развития специальной гибкости волейболиста. Раскройте характеристику игры волейбол как вида спорта и средства физического воспитания. Назовите варианты игры в волейбол.

19. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.

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

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

22. Дайте определение понятия тренировочная деятельность.

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

24. 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.

25. Назовите средства и методику обучения одиночного (подвижного, неподвижного) и группового блокирования мяча. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.

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

27. Перечислите особенности методики обучения технике нападающего удара (этапы, основные задачи, средства и методы). Опишите технику выполнения нападающего удара и последовательность обучения технике этого действия.

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

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

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

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

32. 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.

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

34. 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.

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

36. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.

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

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

39. Расскажите о периодизации спортивной тренировки в спортивных играх (особенности различных сторон спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах).

40. 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.

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

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

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

Седьмой семестр (Экзамен, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-8.2, ПК-3.3)

1. Правила игры двадцати четырех и четырнадцати секунд, восьми секунд, пяти секунд, 3 секунд.

2. Классификация технических элементов игры в баскетбол в нападении и защите.

3. Классификация тактических действий игры в баскетбол в нападении и защите.

4. Права и обязанности старшего судьи.

5. Психологическая подготовка при занятии баскетболом.

6. Описание тактики игры в защите. Приемы и сочетания.

7. Судьи: права и обязанности.

8. Секретарь основного протокола, его права и обязанности.

9. Физическая подготовка при занятии баскетболом.

10. Описание техники стойки, перемещения остановки и поворотов. Методика обучения.

11. Описание техники ловли и передач мяча разными способами. Методика обучения.

12. Правила игры: спорный бросок, поочередное владение, спорный мяч.

13. Описание техники ведения мяча. Методика обучения.

14. Описание техники игры в нападении. Приемы и сочетания.

15. Описание техники броска различными способами на месте и в движении. Методика обучения.

16. Описание техники броска одной рукой от головы на месте и в движении. Методика обучения.

17. Описание тактики игры в нападении. Приемы и сочетания.

18. Фолы, их классификация, определения и наказание.

19. Тайм-аут, замена: определение, правило, процедура.

20. Описание техники игры в защите. Приемы и сочетания.

21. Классификация ведения мяча в баскетболе.

22. Классификация передачи мяча в баскетболе.

23. Классификация бросков мяча в баскетболе.

25. Индивидуальные действия игрока в нападении.

26. Индивидуальные действия игрока в защите.
27. Групповые взаимодействия игроков в нападении.
28. Групповые взаимодействия игроков в защите.
29. Последовательность изучения овладения основами техники игры.
30. История развития баскетбола.
31. Игровая площадка: разметка, зоны.
32. Теоретическая подготовка при занятии баскетболом.
33. Права и обязанности группы статистов.
34. Состав судейской бригады их права и обязанности.
35. Секундометрист, его права и обязанности.
36. Особенности командных действий в нападении.
37. Особенности командных действий в защите.
- +38. Игровая форма и другая экипировка.
39. Оператор устройства двадцати четырех секунд, его права и обязанности.
40. Помощник секретаря (оператор табло), его права и обязанности.

Девятый семестр (Экзамен, ОПК-2.2, ПК-3.1, УК-7.1, УК-7.4)

1. Классифицировать и охарактеризовать легкоатлетические упражнения.
2. Определить место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Охарактеризовать основные принципы, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам.
4. Дать характеристику специально-подводящих и специально-развивающих упражнений
5. Описать технику ходьбы и бега.
6. Описать технику легкоатлетических прыжков.
7. Описать технику метаний.
8. Раскрыть особенности судейства соревнований по спортивной ходьбе на стадионе и на шоссе.
9. Раскрыть особенности судейства соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
10. Описать состав судейской бригады на старте и их обязанности.
11. Описать состав судейской бригады на финише и их обязанности.
12. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в высоту.
13. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в длину.
14. Описать процедуру определения победителя в прыжках в длину (варианты).
15. Описать процедуру определения победителя в прыжках в высоту (варианты).
16. Раскрыть особенности судейства соревнований по толканию ядра.
17. Раскрыть особенности судейства соревнований по метанию малого мяча.
18. Описать основные требования к местам соревнований в метаниях.
19. Описать процедуру победителя в соревнованиях по толканию ядра.
20. Описать правила по технике безопасности.
21. Раскрыть содержание типовой схемы обучения.
22. Раскрыть особенности методики обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
23. Охарактеризовать основные принципы спортивной тренировки.
24. Проанализировать технику бега на средние дистанции.
25. Описать календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
26. Описать особенности организации внеклассной работы по легкой атлетике в школе.

27. Описать особенности управления процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
28. Описать особенности построения урока по легкой атлетике в школе.
29. Описать особенности планирования многолетней тренировки по легкой атлетике.
30. Раскрыть содержание круглогодичной тренировки в легкой атлетике и ее периодизация.
31. Охарактеризовать стороны тренировочного процесса в легкой атлетике.
32. Описать методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
33. Описать основные средства тренировки в легкой атлетике.
34. Раскрыть содержание принципов спортивной тренировки.
35. Описать цель и задачи спортивной тренировки.
36. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
37. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Раскрыть содержание методики обучения технике эстафетного бега.
39. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
40. Раскрыть содержание методики обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
41. Раскрыть содержание методики обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
42. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
43. Раскрыть содержание методики обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
44. Раскрыть содержание методики обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
45. Раскрыть содержание методики обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
46. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп» и их отличия.
47. Раскрыть содержание методики обучения технике метания малого мяча с разбега
48. Раскрыть содержание методики обучения технике метания гранаты с разбега.
49. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину.
50. Описать основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
51. Представить последовательность изучения легкоатлетических видов.
52. Раскрыть порядок использования методических приемов обучения в легкой атлетике.
53. Описать особенности применения принципов обучения в легкой атлетике.
54. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) 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.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе 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.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

– задание выполнено правильно;

– показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

– умение работать с объектом задания 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;

– выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>.

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 300 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. –

<https://urait.ru/viewer/bazovye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-legkaya-atletika-447437#page/1>

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н., В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканов. – Москва. : Юрайт, 2020. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04548-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033#page/2>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С.Е. Шивринский. – 2-е издание, исправленное и дополненное – Москва : Юрайт, 2020. – 202. – 189 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454001#page/2>

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

1. <http://referat-doklad.ru> - План конспект урока по физической культуре баскетбол
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
3. <http://www.volley-tambov.ru/> - Тамбовская Федерация Волейбола [Электронный ресурс] / Официальный сайт Тамбовской Федерации Волейбола, 2010
4. <http://www.volleyball.org> - Сайт по волейболу
5. www.rusathletics.com - Легкая атлетика
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
7. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе

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;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

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 категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (№ 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-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, военизированной полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.