

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

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Педагогическое физкультурно-спортивное
совершенствование

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Миронов А. Г., старший преподаватель

Лобурева М. Е., доцент

Карабанова О. Н., старший преподаватель

Бородулин П. С., старший преподаватель

Романов В. П., канд. пед. наук, доцент

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

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, в колледжах, в высших учебных заведениях и других звеньях Российской системы физического воспитания, совершенствовать содержание процесса самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, формирование представлений о механизмах, методах и средствах профессиональной этики и речевой культуры.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами теоретических знаний о становлении и развитии вида спорта как вида спорта и средства физического воспитания населения разных возрастов;
- освоение основ, понятий и терминов вида спорта;
- овладение студентами техникой и тактикой избранного вида спорта;
- овладения навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по избранному виду спорта;
- формирование навыков организации и проведения соревнований по виду спорта;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков работы с научной и методической литературой по виду спорта;
- подготовить студентов к выполнению нормативных требований по физической, технической и тактической подготовке;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- изучение социально-психологических и педагогических аспектов профессиональной этики и речевой культуры;
- получение студентами знаний о использовании основных положений и достижений смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

Для изучения дисциплины требуется: изучения курсов по выбору студентов, содержание которых связано с актуальными вопросами теории и методики баскетбола, анализом характеристики техники и тактики игры в баскетбол; методикой начальной подготовки юных баскетболистов; особенностями работы с баскетболистами высокой квалификации.

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует освоение дисциплин (практик): Б1.Б.5 Физическая культура и спорт; Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии; Б1.В.ОД.1 Гимнастика; Б1.В.ДВ.3.2 Теория и практика судейства соревнований по волейболу.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.В.ОД.2 Спортивные и подвижные игры; ФТД.2 Повышение спортивного мастерства; Б2.П.5 Педагогическая практика; Б2.П.5 Педагогическая практика.

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

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;

- просвещение;
- образовательные системы.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию;	знать: – основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике выполнения движений в видах спорта; – особенности организации и методику проведения занятий по виду спорта; уметь: – проводить занятия по виду спорта; – анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; владеть: – навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе проведения занятий, общения, воспитательной и консультационной работы
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: – значение базовых видов спорта в системе физического воспитания; – возрастные особенности занимающихся, уровень их физической и спортивной подготовленности, состояние здоровья занимающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; уметь: – показать образцово и наглядно выполнение упражнения; – пользоваться спортивным инвентарем; – проводить оценку уровня физической подготовленности; владеть: – специальной терминологией, профессиональной речью и жестикуляцией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):	
ОПК-1 готовность созавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	знать: – основные категории науки и образования в области физической культуры и спорта; – ценностные основы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; – сущность и цели профессиональной деятельности; – требования к личности педагога, его профессиональной позиции; уметь: – определять и анализировать структурные компоненты профессиональной деятельности; владеть:

	– способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического развития страны; – способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.)
ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры	знать: – способы профессионально-педагогической коммуникации и взаимодействия; – специальную терминологию; уметь: – взаимодействовать с различными субъектами педагогического процесса; владеть: – различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности; – профессиональной терминологией, речью, аргументацией
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):	
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Знать: – знать возможности образовательной среды в достижении личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов; – педагогические закономерности организации образовательного процесса; – пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; – научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки; – правила соревнований по виду спорта; – технику, тактику вида спорта; уметь: – использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов; – объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; владеть: – навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов; – навыками оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; – навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; – навыками регуляции поведения и деятельности обучающихся

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Экзамен
Всего	540	15	276	168	108	165	99
Третий семестр	90	2,5	36	18	18	54	
Четвертый семестр	90	2,5	48	32	16	5	Экзамен
Пятый семестр	54	1,5	36	18	18	18	
Шестой семестр	18	0,5	16	16		2	
Седьмой семестр	54	1,5	36	18	18	18	Экзамен
Восьмой семестр	90	2,5	56	42	14	8	Экзамен
Девятый семестр	144	4	48	24	24	60	Экзамен

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении

Введение. История возникновения, развития и характеристика баскетбола как вида учебной дисциплины и спорта. Правила соревнования по баскетболу и их эволюция. Современные представления об игре. Основные положения и классификация техники баскетбола. Техника передвижений в защите и нападении и ее совершенствование. Классификация передач, ловли мяча и их совершенствование. Классификация ведения мяча и методика его совершенствования. Классификация бросков мяча в корзину и методика тренировки. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Финты и сочетание приемов. Стратегия и тактика баскетбола в нападении и защите. Отбор в системе подготовки и модельные характеристики баскетболистов.

Модуль 2. Обучение технике игры в нападении и защите

Средства и способы ведения игры. Техника игры в защите. Классификация техники игры в защите. Техника овладения и противодействия. Финты и сочетания приемов. Обучение приемам защиты.

Модуль 3. Обучение тактике игры в баскетбол

Стратегия и тактика. Тактика нападения. Обучение тактическим действиям в нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Тактика игры в защите. Обучение тактическим действиям в защите. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.

Модуль 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе

Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них. Овладение групповыми и командными действиями и совершенствование в них. Положение о проведении соревнований. Игровая подготовка. Соревновательная деятельность и система соревнований. Проведение соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Способы розыгрыша. Жеребьевка. Таблица результатов соревнований. Определение призеров

соревнований. Отчет о соревнованиях.

Модуль 5. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Терминология гимнастики. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Модуль 6. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям

Виды подготовки в гимнастике. Основы обучения гимнастике на уроках физической культуры. Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Планирование и учет в спортивных школах учебно-тренировочных занятий.

Модуль 7. Общие основы теории и практики единоборств

Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы в мире, России, Мордовии. Классификация видов единоборств. Спортивная борьба в программе олимпиады. Виды подготовки в греко-римской борьбе. Этапы подготовки. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Терминология спортивной борьбы. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль 8. Методика подготовки в единоборствах

Особенности (физическая, техническая, тактическая, психологическая) подготовки спортсмена борца. Специфика видов единоборств. Классификация соревнований по борьбе. Методика изучения и совершенствование технико-тактических действий (стойка, партер) в греко-римской борьбе. Планирование учебно-тренировочной нагрузки согласно этапу (начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) подготовки. Распределение нагрузки согласно принципу цикличности (микро, мезо, макро циклы). Индивидуальный подход в подготовке спортсменов борцов.

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе

Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Техника игры, классификация. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Обучение технике игры. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение передаче мяча. Обучение подачам мяча. Обучение атакующим ударам. Обучение технике приема мяча. Обучение блокированию. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым тактическим действиям. Обучение командной тактике.

Модуль 10. Обучение игровой деятельности в волейболе

Физическая подготовка волейболистов. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность. Обучение волейболистов игровой деятельности. Обучение соревновательной деятельности в волейболе.

Модуль 11. Основы теории и методики лыжного спорта

Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте. Эволюция лыжного инвентаря. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка гоночных лыж. Травматизм и обморожения, их характеристика. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов. Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием). Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов. Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

методика обучения коньковым лыжным ходам.

Модуль 12. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Подходы в прогнозировании спортивных результатов. Виды и уровни спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов.

Физические качества лыжников-гонщиков и методика их развития. Виды выносливости, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости. Виды силовых способностей лыжника-гонщика, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы. Характеристика ловкости. Ловкость и координация движений. Основные направления в развитии ловкости лыжника-гонщика и средства. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты. Классификация средств развития физических качеств. Средства общей физической и специальной физической подготовки. Методы тренировки, их характеристика.

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе, ДЮСШ, ДЮСШОР. Структура тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в ДЮСШ, СДЮШОР в годичном цикле подготовки.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований; значимости и масштаба соревнований и по характеру определения первенства. Календарный план соревнований. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований.

Модуль 13. Основы обучения технике игры в футбол

Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. История развития футбола в России. Структура управления футболом в России. Характеристика игровой деятельности футболистов. Техника игры. Классификация техники. Техника передвижения. Удары по мячу. Остановки мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника вратаря.

Модуль 14. Обучение тактике игры в футбол

Общие понятия и классификация тактики. Функции игроков. Групповая тактика. Командная тактика. Эволюция тактики игры. Тактическая подготовка футболистов. Построение тренировочного процесса футболистов. Комплексный контроль в футболе. Организация и проведение соревнований. Положение о проведении соревнований. Система розыгрыша. График игр. Календарь соревнований. Определение победителя.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (108 ч.)

Модуль 1. Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении (10 ч.)

Тема 1. Сущность и характеристика игры в баскетбол (2 ч.)

1. Характеристика баскетбола как вида спорта и учебной дисциплины.
2. Классификация техники игры
3. Классификация тактики игры

Тема 2. Сущность и характеристика игры в баскетбол (2 ч.)

1. Характеристика баскетбола как вида спорта и учебной дисциплины.
2. Классификация техники игры в нападении и защите
3. Классификация тактики игры в нападении и защите

Тема 3. Эволюция правил соревнований по баскетболу. Методика судейства (2 ч.)

1. Правила игры в баскетбол. Эволюция правил.
2. Возникновение игры.
3. Современные представления об игре.

4. Методика судейства соревнований по баскетболу.

5. Жестикуляция судьи по баскетболу

Тема 4. Теоретические основы обучения игре в баскетбол (2 ч.)

1. Методы обучения

2. Методы организации занимающихся

3. Принципы обучения

4. Средства обучения игре баскетбол

Тема 5. Организация и проведение соревнований по баскетболу (2 ч.)

1. Положение о соревнованиях

2. Виды и типы соревнований

3. Системы розыгрыша соревнований по баскетболу

4. Комплектование команд баскетболистов

5. Ведение технической документации по соревнованиям

Модуль 2. Обучение технике игры в нападении и защите (8 ч.)

Тема 6. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по баскетболу (2 ч.)

1. Нормативно-правовая база организации занятий и соревнований по баскетболу

2. Гигиенические мероприятия

3. Требования к спортивным сооружениям

Тема 7. Баскетбол как базовый компонент комплексной программы по физическому воспитанию (2 ч.)

1. Баскетбол в школьной системе физического воспитания

2. Баскетбол в учреждениях дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР и т.д.)

Тема 8. Формы организации занятий баскетболом в общеобразовательной школе и ДЮСШ (2 ч.)

1. Урочные и внеурочные формы организации баскетболом

Тема 9. Планирование и учет учебно-спортивной работы по баскетболу (2 ч.)

1. Принципы планирования

2. Виды планирования

3. Учет учебно-спортивной работы по баскетболу

Модуль 3. Обучение тактике игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 10. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

1. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.

2. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, теоретическая, интегральная): задачи, средства, методы.

3. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.

Тема 11. Соревнования и соревновательная подготовка (2 ч.)

1. Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований

2. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки

3. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов

Тема 12. Управление спортивной подготовкой баскетболистов (2 ч.)

1. Система управления спортивной подготовкой

2. Виды контроля за спортивной подготовкой

3. Основные свойства и показатели физического состояния спортсменов

Тема 13. Начальный этап в системе учебно-тренировочного процесса баскетболистов (2 ч.)

1. Система спортивного отбора и ориентации в баскетболе

2. Комплектование учебно-тренировочных групп

3. Виды контроля и тестирование занимающихся

Модуль 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе (8 ч.)

Тема 14. Содержание и структура физической подготовки баскетболистов (2 ч.)

1. Виды физической подготовки

2. Общая физическая подготовка в баскетболе

3. Методика развития специальных физических качеств баскетболистов

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

Тема 15. Особенности многолетней подготовки баскетболистов (2 ч.)

1. Этапы учебно-тренировочного процесса
2. Содержание этапов подготовки в баскетболе
3. Требования к занимающимся на различных этапах подготовки

Тема 16. Современные концепции обучения двигательным действиям в процессе подготовки баскетболистов (2 ч.)

1. Общая характеристика методики обучения двигательным действиям
2. Изучение приемов
3. Дидактические принципы обучения

Тема 17. Ориентация и начальный отбор в системе подготовки баскетболистов (2 ч.)

1. Спортивная ориентация и отбор в баскетболе
2. Тестирование занимающихся
3. Переводные нормативы

Модуль 5. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (8 ч.)

Тема 18. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (2 ч.)

1. Значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Основные средства гимнастики
3. Методические особенности гимнастики
4. Виды гимнастики

Тема 19. Терминология гимнастики (2 ч.)

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
3. Способы образования гимнастической терминологии.
4. Правила применения терминов.
5. Правила сокращений (опускание отдельных обозначений).
6. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.

Тема 20. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
2. Статические упражнения.

Тема 21. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

1. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения.

2. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Модуль 6. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (10 ч.)

Тема 22. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов
3. Обучение гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения

4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Тема 23. Виды подготовки в гимнастике (2 ч.)

1. Физическая подготовка гимнастов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

2. Техническая подготовка гимнастов

3. Психологическая подготовка гимнастов. Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка

4. Тактическая подготовка гимнастов

Тема 24. Основы спортивной тренировки юных гимнастов (2 ч.)

1. Спортивная тренировка
2. Этапы спортивной тренировки. Начальная спортивная тренировка. Начальная

специализированная тренировка. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13—16 лет

3. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов

4. Принципы спортивной тренировки гимнастов

5. Путь к высокому спортивному мастерству

Тема 25. Организация и проведение соревнований по гимнастике (2 ч.)

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований

2. Виды и характеристика соревнований

3. Документы, необходимые для проведения соревнований

4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях

5. Подготовка и проведение соревнований

6. Судейство соревнований

7. Особенности проведения массовых соревнований

8. Подготовка судей по гимнастике

Тема 26. Планирование и учет в спортивных школах учебно-тренировочных занятий (2 ч.)

1. Структура тренировочного процесса

2. Учет результатов учебно-тренировочной работы

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейбол (8 ч.)

Тема 27. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.)

История развития волейбола как вида спорта. Общая характеристика и классификация волейбола. Требования к специалисту по волейболу. Структура предмета «Волейбол», программные требования. Основные понятия и терминология. Содержание деятельности волейболиста. Специфика волейбола и особенности тренировочного процесса. Техника игры, классификация.

Тема 28. Методика обучения технике игры в волейбол (2 ч.)

Общая стратегия двигательного обучения в волейболе. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках. Содержание двигательного обучения. Помощь тренера в освоении игроками технических приемов. Обучение технике игры. Обучение технике перемещений. Обучение приемам игры.

Тема 29. Методика обучения тактике игры в нападении и защите (2 ч.)

Общая характеристика защитных действий. Общие принципы и ключевые точки обучения игре в защите. Последовательность обучения защитным действиям. Тактические принципы игры в защите. Тактические схемы игры в нападении.

Тема 30. Физическая подготовка волейболистов (2 ч.)

Общие вопросы специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка волейболистов. Контроль за уровнем двигательных способностей в волейболе. Основные методики воспитания физических качеств. Развитие физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.

Модуль 10. Обучение игровой деятельности в волейболе (10 ч.)

Тема 31. Управление спортивной подготовкой волейболистов (2 ч.)

Планирование (программирование) тренировочного процесса. Комплексный контроль. Организационные формы подготовки волейболистов. Особенности подготовки волейболистов различной квалификации.

Тема 32. Управление спортивной подготовкой волейболистов (2 ч.)

Планирование (программирование) тренировочного процесса. Комплексный контроль. Организационные формы подготовки волейболистов. Особенности подготовки волейболистов различной квалификации.

Тема 33. Спортивный отбор и ориентация в волейболе (2 ч.)

Характеристика ориентации и отбора в волейболе. Прогнозирование спортивных достижений в волейболе. Связь отбора с модельными характеристиками в процессе подготовки. Организация и методика отбора.

Тема 34. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки (2 ч.)

Гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Инвентарь и оборудование для занятий волейболом. Устройства для технической подготовки. Устройства для тактической

подготовки. Устройства для физической подготовки.

Тема 35. Организация и проведение соревнований по волейболу (2 ч.)

1. Положение и Регламент соревнований по волейболу
2. Способы проведения соревнований по волейболу
3. Календарь и график игр. Определение победителя

Модуль 11. Основы теории и методики лыжного спорта (8 ч.)

Тема 36. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 37. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием).

Тема 38. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Тема 39. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

Модуль 12. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (6 ч.)

Тема 40. Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе, ДЮСШ, ДЮСШОР (2 ч.)

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Структура тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в ДЮСШ, СДЮШОР в годичном цикле подготовки.

Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Подходы в прогнозировании спортивных результатов. Виды и уровни спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов.

Тема 41. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований; значимости и масштаба соревнований и по характеру определения первенства. Календарный план соревнований. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований.

Тема 42. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

Подготовка и организация соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Общие положения. Состав главной судейской коллегии. Обязанности, организация и методика работы главного судьи и его заместителей, главного секретаря, заместителя главного секретаря. Состав бригады судей. Обязанности, организация и методика работы стартовой и финишной бригад, секретариата, бригады награждения, службы информации. Требования к

трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.

Модуль 13. Основы обучения технике игры в футбол (12 ч.)

Тема 43. Характеристика игры в футбол (2 ч.)

История развития футбола. Возникновение и развитие игры. Этапы роста отечественного футбола. Футбол в Республике Мордовия. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Чемпионаты и соревнования страны. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Структура управления футболом в России.

Тема 44. Основы методики обучения и совершенствования техники игры (2 ч.)

Понятие о технике игры. Классификация техники игры. Последовательность обучения игре. Средства и методы технической подготовки футболистов. Совершенствование технических приемов.

Тема 45. Основы методики обучения и совершенствования тактике игры (2 ч.)

Понятие тактики и стратегии игры. Основные тактические элементы, системы игры. Методика обучения тактике на различных этапах подготовки. Методика совершенствования тактического мастерства футболистов.

Тема 46. Содержание и характеристика игровой деятельности футболистов (2 ч.)

1. Анализ деятельности футболистов в процессе игры и тренировки.
2. Характеристика двигательной деятельности (скоростная, скоростно-силовая и др.).
3. Особенности спортивной борьбы в футболе.
4. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов

различных амплуа и линий.

Тема 47. Содержание и характеристика игровой деятельности футболистов (2 ч.)

1. Физиологические особенности деятельности футболистов
2. Психологические особенности деятельности футболистов
3. Качественная и количественная характеристика деятельности футболистов

Тема 48. Характеристика соревновательной деятельности футболистов (2 ч.)

1. Характеристика соревновательной деятельности футболистов
2. Разновидности игр в подготовке футболистов
3. Установка на игру. Стратегия и тактика
4. Разбор и анализ игры

Модуль 14. Обучение тактике игры в футбол (12 ч.)

Тема 49. Управление спортивной подготовкой футболистов (2 ч.)

Планирование (программирование) тренировочного процесса. Комплексный контроль. Организационные формы подготовки в футболе. Особенности подготовки футболистов различной квалификации.

Тема 50. Управление спортивной подготовкой футболистов (2 ч.)

Планирование (программирование) тренировочного процесса. Комплексный контроль. Организационные формы подготовки в футболе. Особенности подготовки футболистов различной квалификации.

Тема 51. Развитие физических качеств футболистов (2 ч.)

1. Основные понятия. Общие основы теории воспитания физических качеств. Характеристика специальных физических качеств футболистов.

2. Собственно силовые способности (в статистических режимах и медленных движениях), скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, «амортизационная» сила, «взрывная» сила и др.).

3. Выносливость. Виды выносливости. Типы утомлений, характерные для футбола: умственное, сенсорное, эмоциональное и физическое. Общая и специальная выносливость.

4. Ловкость и координационные способности. Особенности развития

Тема 52. Организация спортивно-массовой работы по футболу в коллективах физической культуры (КФК) (2 ч.)

1. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи работы секции футбола в КФК. Организация и содержание работы секции футбола в КФК.

2. Документы планирования и учета работы секции футбола в коллективе физической

культуры. Организация и проведение соревнований по футболу в КФК. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по футболу к соревнованиям

Тема 53. Организация и проведение соревнований по футболу (2 ч.)

1. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.
2. Планирование соревнований.
3. Виды соревнований.
4. Положение о соревновании, его значение и содержание.
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем.
6. Способы составления расписаний игр и определения мест в розыгрыше
7. Методика судейства матча. Обязанности судей. Взаимодействие в бригаде.

Тема 54. Актуальные вопросы оценки футбола (2 ч.)

1. Сведения о развитии футбола в стране за истекший год.
2. Анализ выступлений клубных и сборных команд на международной арене.
3. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекший год и предыдущие годы.
4. Новое в технике, тактике, методике тренировки.
5. Очередные задачи по дальнейшему развитию футбола в стране

5.3. Содержание дисциплины: Практические (168 ч.)

Модуль 1. Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении (8 ч.)

Тема 1. Вводное занятие. Классификация техники игры (2 ч.)

1. Прием контрольных нормативов по технике игры в баскетбол
2. Классификация техники игры в нападении
3. Техника передвижений. Бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки, повороты.

Тема 2. Техника игры в нападении. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Основная стойка (2 ч.)

1. Классификация техники игры
2. Обучение стойкам баскетболиста
3. Остановка на два шага.
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Тема 3. Техника игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка на два шага после ловли мяча (2 ч.)

1. Остановка на 2 шага после ловли мяча
2. Ведение мяча на месте и в движении

Тема 4. Техника игры в нападении. Повороты вперед-назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной рукой сверху (2 ч.)

1. Повороты вперед и назад
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
3. Техника броска одной рукой сверху

Модуль 2. Обучение технике игры в нападении и защите (10 ч.)

Тема 5. Сочетание приемов ведение-остановка на два шага - поворот. Ловля и передача мяча при встречном движении (2 ч.)

1. Сочетание приемов перемещения: остановка на 2 шага - повороты.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при встречном движении
3. Бросок в движении

Тема 6. Техника игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка на два шага после ловли мяча (2 ч.)

1. Остановка на 2 шага после ловли мяча
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении
3. Способы и разновидности ведения мяча

Тема 7. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание (2 ч.)

1. Техника броска одной рукой сверху в движении
2. Вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча при броске
3. Техника перемещений защитника

4. Защитные стойки

Тема 8. Обучение технике игры в защите. Перехват мяча, выбивание (2 ч.)

1. Перехват мяча
2. Отбивание мяча при броске в прыжке
3. Совершенствование техники броска одной рукой сверху в движении

Тема 9. Обучение технике игры в защите (2 ч.)

1. Финты. Финт на рывок – рывок
2. Финт на бросок – передача
3. Финт на ведение – бросок
4. Сочетание приемов двойной финт

Модуль 3. Обучение тактике игры в баскетбол (16 ч.)

Тема 10. Стратегия и тактика (2 ч.)

1. Функции игроков
2. Классификация тактики игры
3. Индивидуальные тактические действия игрока
4. Действия с мячом и без мяча

Тема 11. Групповые действия в нападении (2 ч.)

1. Групповые действия в нападении: взаимодействия двух игроков
2. Комбинации «передай мяч и выйди», «экран», «заслон», «наведение»
3. Обучение групповым действиям: построение по тройкам, по четверкам, по пятеркам

Тема 12. Групповые действия в нападении (2 ч.)

1. Групповые действия в нападении: действия трех игроков
2. «Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный ход»

Тема 13. Командная тактика игры в нападении (2 ч.)

1. Командная тактика в нападении
2. Позиционное нападение
3. Быстрый прорыв

Тема 14. Тактика игры в защите (2 ч.)

1. Функции игроков
2. Классификация тактики игры в защите
3. Индивидуальные тактические действия игрока
4. Действия игроков в защите

Тема 15. Групповые действия в защите (2 ч.)

1. Действия двух и трех игроков
2. «Подстраховка», «проскальзывание»
3. Построение по 3, 4 и 5.

Тема 16. Групповые действия в защите (2 ч.)

1. Действия двух и трех игроков
2. «Подстраховка», «проскальзывание»
3. Учебные игры 2х2, 3х3, 1х1

Тема 17. Командная оборона

1. Зонная защита
2. Персональная защита
3. Смешанная система защиты в баскетболе

Модуль 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе (16 ч.)

Тема 18. Техника игры в нападении. Бросок одной рукой сверху (2 ч.)

1. Совершенствование техники броска одной рукой в прыжке
2. Бросок в движении
3. Специальная физическая подготовка баскетболистов

Тема 19. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости

(2 ч.)

1. Техника ведения мяча.
2. Переводы мяча
3. Движение с изменением скорости и направления движения

Тема 20. Техника передачи мяча (2 ч.)

1. Совершенствование техники передач мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком о площадку

2. Ведение мяча с изменением скорости и направления

3. Специальная физическая подготовка баскетболистов

Тема 21. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом (2 ч.)

1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча

2. Выбор позиции, финты

Тема 22. Совершенствование групповых тактических действий в нападении (2 ч.)

1. Групповые тактические действия в нападении: тройка, малая восьмерка, треугольник

2. Взаимодействие двух и трех игроков в нападении

Тема 23. Совершенствование командных действий в нападении (2 ч.)

1. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

2. Обучение игровой деятельности

3. Выбор тактики игры

Тема 24. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите (2 ч.)

1. Индивидуальные действия в защите

2. Групповые действия в защите

3. Развитие физических качеств баскетболиста

Тема 25. Совершенствование командных действий в защите (2 ч.)

1. Командные тактические действия в защите

2. Развитие физических качеств баскетболиста

Модуль 5. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (10 ч.)

Тема 26. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (2 ч.)

Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

1. Команда «Становись!». 2. Команда «Смирно!». 3. Команды «Равняйся!», «Налево — равняйся!», «На середи-ну — равняйся!». 4. Команда «Отставить!». 5. Команда «Вольно!». 6. Команда «Правой (левой) — вольно!». 7. Команда «Разойдись!». 8. Расчет. Команды 9. Повороты на месте.

2. Построения. Развернутый строй. Построение в колонну. Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению.

3. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением-плечом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

4. Передвижения. Строевой шаг. Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Изменение характера передвижения. Движение бегом. Повороты в движении. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход. Движение по диагонали. Передвижение противоходом. Движение змейкой.

5. Размыкания и смыкания. Размыкания и смыкания бегом. Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах.

6. Методические указания. Предварительные и исполнительные команды. Голос при подаче команд. Распоряжения.

Тема 27. ОРУ раздельный способ (2 ч.)

Особенности проведения ОРУ раздельным способом. Методика обучения и проведения комплекса ОРУ раздельным способом: используя прием показа, используя прием рассказа, приемом показа с одновременным рассказом, приемом по разделением.

Тема 28. ОРУ поточный способ. Акробатические упражнения (2 ч.)

Особенности проведения ОРУ поточным способом. Варианты проведения ОРУ поточным способом: сериями, потоком, показом, приемом постановки «свободных заданий».

Тема 29. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях

Зачетная комбинация на параллельных брусьях

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;
- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Тема 30. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)

Зачетная комбинация на перекладине:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- перемахлевой (правой) вперед в упор сзади;
- соскок махом вперед.

Модуль 6. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (8 ч.)

Тема 31. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне

Зачетная комбинация:

- подъем переворотом в упор;
- отмахом вскок на одну с поворотом на 90 градусов, другая вперед на носок;
- встать, руки в стороны;
- шаг полки правой, шаг полки левой;
- поворот в полу приседе на двух;
- выпрямиться, вальсовый шаг правой, круг правой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- вальсовый шаг левой, круг левой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- поворот махом правой (левой) вперед и назад, руки вверх;
- шаг, равновесие на правой (левой), руки в стороны;
- выпрямиться, шаг и выпад левой (правой), руки вперед;
- два-три шага, соскок переворотом (рондат).

Тема 32. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях

Зачетная комбинация на параллельных брусьях

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;
- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Тема 33. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях

Зачетная комбинация на параллельных брусьях

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;

- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад.

Тема 34. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)

Зачетная комбинация на перекладине:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- перемахлевой (правой) вперед в упор сзади;
- соскок махом вперед.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (юноши)

Зачетная комбинация на перекладине:

- из виса, дуга махом вперед и мах назад;
- подъем разгибом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- поворот на 180 градусов направо (лево) в упор;
- дуга махом вперед и соскок махом назад.

Модуль 7. Общие основы теории и практики единоборств (8 ч.)

Тема 35. Вводное занятие. Основы методики обучения единоборствам (2 ч.)

Создание представления об изучаемом материале. Значение разминки при занятиях спортсменов борцов. Специализированные и подводящие упражнения, упражнения с партнером. Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов.

Тема 36. Овладение техническими навыками и совершенствование в различных условиях (2 ч.)

1. Технические действия в борьбе.
2. Аспекты совершенствования технических действий в единоборствах.
3. Методика овладения техническими действиями.
4. Совершенствование технических действий в различных условиях

Тема 37. Техника и тактика единоборств (2 ч.)

1. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).

2. Качественные и количественные параметры выполнения действий единоборца.
3. Пути овладения техникой и ее совершенствования.
4. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана.
5. Средства тактики.
6. Тактический план схватки.
7. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки.
8. Тактика участия в соревнованиях

Тема 38. Физические и психические качества борцов (2 ч.)

1. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).

2. Качественные и количественные параметры выполнения действий единоборца.
3. Пути овладения техникой и ее совершенствования.
4. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана.
5. Средства тактики.
6. Тактический план схватки.
7. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки.
8. Тактика участия в соревнованиях

Модуль 8. Методика подготовки в единоборствах (8 ч.)

Тема 39. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа выполнения техники спортивной борьбы

1. Техника выполнения приемов.
2. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов.
3. Техника выполнения приемов в греко-римской борьбе.
4. Техничко-тактические действия в проведении учебных схваток

Тема 40. Организация и проведение уроков по единоборствам (2 ч.)

1. Совершенствование навыков организации занятий.
2. Организация занятий.
3. Проведение отдельных частей урока

Тема 41. Общеподготовительные упражнения. Методика проведения (2 ч.)

1. Объяснение и показ общеподготовительных координационных упражнений для освоения страховки и само страховки единоборцев.

2. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата.

3. Объяснение и показ общеподготовительных координационных упражнений для развития гибкости и ловкости единоборцев.

4. Упражнения для туловища, ног, рук и плечевого пояса.

5. Упражнения на расслабления

Тема 42. Соревновательные упражнения. Технические элементы (2 ч.)

1. Технические элементы в единоборствах.

2. Роль и значение технических элементов в соревновательном поединке.

3. Личный технический арсенал единоборца.

4. Применение технических элементов на практики

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейбол (10 ч.)

Тема 43. Техника игры в нападении в волейболе (2 ч.)

1. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Подводящие упражнения. Упражнения по технике.

2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Подводящие упражнения. Упражнения по технике.

3. Развитие физических качеств волейболистов.

Тема 44. Техника игры в нападении в волейболе (2 ч.)

1. Разновидности подачи мяча в волейболе.

2. Обучение подаче мяча.

3. Подводящие упражнения.

4. Упражнения по технике.

Тема 45. Техника игры в нападении в волейболе (2 ч.)

1. Обучение атакующим действиям.

2. Подводящие упражнения.

3. Упражнения по технике.

4. Развитие физических качеств.

5. Совершенствование техники подачи мяча.

Тема 46. Техника игры в нападении в волейболе (2 ч.)

1. Обучение приему мяча снизу двумя руками.

2. Подводящие упражнения.

3. Упражнения по технике.

4. Развитие физических качеств.

5. Совершенствование техники атакующего удара.

Тема 47. Техника игры в защите (2 ч.)

1. Обучение блокированию

2. Техника индивидуального блокирования.

3. Техника группового блокирования.

4. Подводящие упражнения.

5. Развитие прыгучести волейболистов.

6. Совершенствование техники атакующего удара.

Модуль 10. Обучение игровой деятельности в волейболе (8 ч.)

Тема 48. Тактика игры и методика обучения (2 ч.)

1. Тактика игры в защите.
2. Защитные точки. Перемещения и выбор места на площадке.
3. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите.
4. Системы игры в защите.

Тема 49. Тактика игры и методика обучения (2 ч.)

1. Тактика игры в нападении.
2. Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении.
3. Системы игры в нападении.
4. Функции игроков. Порядок замены.

Тема 50. Системы игры в волейболе (2 ч.)

1. Системы игровых расстановок при приеме подачи.
2. Расстановка на своей подаче.
3. Комбинации игры в нападении.

Тема 51. Системы игры в волейболе (2 ч.)

1. Взаимосвязь техники и тактики игры с физической подготовкой.
2. Формирование межкомпонентных связей.
3. Интегральная подготовка игроков.
4. Тактика игры в нападении и защите. Рисунок игры.

Модуль 11. Основы теории и методики лыжного спорта (20 ч.)

Тема 52. История и актуальные вопросы развития лыжного спорта (2 ч.)

1. Возникновение и первоначальное применение лыж, типы лыж и их разновидности.
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционный период.
3. Развитие лыжного спорта в период 1918–1945 гг.
4. Развитие лыжного спорта в послевоенные годы и на современном этапе.
5. История развития лыжных гонок, горнолыжного спорта, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, сноуборда, фристайла.

Тема 53. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (2 ч.)

1. Эволюция лыжного инвентаря. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.
2. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжными гонками.
3. Инвентарь и снаряжение для занятий горнолыжным спортом.
4. Инвентарь и снаряжение прыгуна на лыжах с трамплина и двоебордца.
5. Инвентарь и снаряжение для занятий сноубордом.
6. Инвентарь и снаряжение для занятий фристайлом.
7. Экипировка для занятий биатлоном.
8. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка гоночных, горных лыж и сноуборда
9. Травматизм и обморожения, их характеристика. Причины, вызывающие травматизм и обморожения.

Тема 54. Характеристика видов лыжного спорта (2 ч.)

1. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований.
2. Горнолыжный спорт. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире.
3. Сноубординг. Виды соревнований по сноуборду, их характеристика. Популярность в стране и мире.
4. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, их характеристика. Развитие в стране и мире.
5. Лыжное двоеборье. Виды соревнований по лыжному двоеборью, их характеристика. Развитие в стране и мире.
6. Фристайл. Виды соревнований по фристайлу, их характеристика. Популярность в стране и мире.

7. Биатлон. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований.
Тема 55. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

1. Изучить технику попеременного двухшажного хода.
2. Изучить технику попеременного четырехшажного хода.
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 56. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

1. Изучить технику одновременного бесшажного хода.
2. Изучить технику одношажного (основной и скоростной варианты) хода.
3. Изучить технику одношажного двухшажного хода.
4. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 57. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику подъема на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 58. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику подъема на лыжах «елочкой».
2. Изучить технику подъема на лыжах «полуелочкой».
3. Изучить технику подъема на лыжах лесенкой.
4. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 59. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках.
2. Изучить технику преодоления бугров и впадин при спуске с гор
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 60. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику способов торможений на лыжах: упором, «плугом».
2. Изучить технику способов торможений на лыжах: боковым соскальзыванием, падением,

палками.

3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 61. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику способов поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Модуль 12. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (22 ч.)

Тема 62. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках.
2. Изучить технику преодоления бугров и впадин при спуске с гор
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 63. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику способов торможений на лыжах: упором, «плугом».
2. Изучить технику способов торможений на лыжах: боковым соскальзыванием, падением,

палками.

3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 64. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Изучить технику способов поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 65. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов),

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 66. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: одновременного двухшажного и одношажного ходов.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 67. Техника переходов с хода на ход. (2 ч.)

1. Изучить технику классических переходов:

- а) с попеременного двухшажного на одновременные – переход без шага, через один шаг;
- б) с одновременных на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 68. Техника переходов с хода на ход. (2 ч.)

1. Изучить технику коньковых переходов:

а) с одновременного бесшажного хода на полуконьковый, коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (5 переходов) и с коньковых на одновременный бесшажный ходы (5 переходов);

б) с полуконькового хода на коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (4 перехода) и с коньковых ходов на полуконьковый (4 перехода);

в) с конькового без отталкивания руками на одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (3 перехода) и обратно (3 перехода);

г) с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный коньковые, попеременный коньковый и обратно;

д) с одновременного одношажного конькового хода на попеременный коньковый и обратно.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 69. Совершенствование техники передвижения на лыжах (2 ч.)

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

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

3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 70. Методика обучения технике передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Освоение начальных навыков передвижения на лыжах.

2. Методика обучения классическим лыжным ходам.

Тема 71. Методика обучения технике передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Методика обучения коньковым лыжным ходам.

2. Методика ускоренного обучения технике классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Тема 72. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле (2 ч.)

1. Планирование тренировочного процесса.

2. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Модуль 13. Основы обучения технике игры в футбол (12 ч.)

Тема 73. Техника игры в футбол (2 ч.)

1. Техника передвижений футболиста.

2. Специальные физические качества.

3. Техника владения мячом полевого игрока.

4. Удары по мячу. Разновидности и способы.

5. Остановка мяча.

Тема 74. Техника игры в футбол (2 ч.)

1. Техника владения мячом полевого игрока.

2. Ведение мяча.

3. Остановки мяча.

4. Развитие физических качеств.

Тема 75. Техника игры в футбол (2 ч.)

1. Техника владения мячом полевого игрока.

2. Ведение мяча.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

3. Остановки мяча.

4. Развитие физических качеств.

Тема 76. Техника игры в футбол (2 ч.)

1. Техника владения мячом полевого игрока.

2. Обманные движения (финты).

3. Отбор мяча.

4. Вбрасывание мяча.

5. Развитие физических качеств.

Тема 77. Техника игры в футбол (2 ч.)

1. Техника игры вратаря.

2. Отбивание, перевод, ловля мяча.

3. Ввод мяча в игру.

4. Броски мяча.

5. Развитие физических качеств вратаря.

Тема 78. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в нападении.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении.

3. Функции игроков.

4. Стандартные положения.

5. Взаимодействия с вратарем.

Модуль 14. Обучение тактике игры в футбол (12 ч.)

Тема 79. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в нападении.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении.

3. Функции игроков.

4. Стандартные положения.

5. Взаимодействия с вратарем.

Тема 80. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в защите.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.

3. Действия защитников в стандартных положениях.

4. Переход от обороны в атаку.

Тема 81. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в защите.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.

3. Действия защитников в стандартных положениях.

4. Переход от обороны в атаку.

Тема 82. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в защите и нападении.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия.

3. Тактика игры вратаря.

4. Правила игры и их влияние на тактику игры.

Тема 83. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в защите и нападении.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия.

3. Тактика игры вратаря.

4. Правила игры и их влияние на тактику игры.

Тема 84. Тактика игры в футбол (2 ч.)

1. Тактика игры в защите и нападении.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия.

3. Тактика игры вратаря.

4. Правила игры и их влияние на тактику игры.

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (27 ч.)

Модуль 1. Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении (27 ч.)

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

1. История возникновения баскетбола.
2. Современные правила баскетбола и их сравнение с предыдущими.
3. Анализ выступления сборных команд России на чемпионат Европы (мира, страны).
4. Травматизм на занятиях по баскетболу и оказание первой медицинской помощи.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

1. Бросок в движении (9 из 10 результативных бросков, по правилам игры).
2. Штрафной бросок (6 из 10 по правилам игры).
3. Броски из под щита (20 повторений).

Модуль 2. Обучение технике игры в нападении и защите (27 ч.)

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

1. Классификация техники игры в баскетбол
2. Техника перемещений баскетболиста
3. Техника владения мячом
4. Методы обучения технике игры в баскетбол
5. Средства обучения игре в баскетбол
6. Последовательность обучения технике и тактике игры в баскетбол
7. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по баскетболу
8. Экипировка игроков и судей. Обязанности команд и судейской бригады
9. Жестикуляция судьи по баскетболу
10. Эволюция правил игры по баскетболу

Вид СРС: Подготовка презентации

Подготовить биографию, спортивные достижения известного спортсмена-баскетболиста

Подготовить биографию, спортивные достижения известного отечественного тренера

Четвертый семестр (1,25 ч.)

Модуль 3. Обучение тактике игры в баскетбол (2,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

ЗАДАНИЕ 1 - ВЫБРАТЬ 1 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

1. Игра в баскетбол проводится на площадке размером:
 - а) длина – 30 м, ширина – 15 м
 - б) длина – 26 м, ширина – 13 м
 - в) длина – 28 м, ширина – 15 м
 - г) длина – 28 м, ширина – 14 м
 - д) длина – 26 м, ширина – 12 м
2. Радиус 3-х очковой линии равен:
 - а) 6 м 75 см
 - б) 6 м 50 см
 - в) 6 м 25 см
 - г) 5 м 85 см
 - д) 6 м 05 см
3. Диаметр центрального круга равен:
 - а) 3 м 80 см
 - б) 3 м 70 см
 - в) 3 м 50 см
 - г) 3 м 60 см
 - д) 3 м 40 см
4. Расстояние до баскетбольного кольца равно:
 - а) 3 м 15 см
 - б) 3 м 10 см
 - в) 3 м 05 см

г) 3 м 00 см

д) 2 м 90 см

5. Ограниченная зона баскетбольной площадки предназначена для нахождения в ней нападающих игроков не более:

а) 5 сек

б) 4 сек

в) 3 сек

г) 2 сек

д) 1 сек

6. Баскетбольная команда состоит из игроков в составе:

а) 10 чел;

б) 15 чел.

в) 12 чел.

г) 13 чел.

д) 8 чел.

7. Команда-хозяйка площадки предоставляет в распоряжение судей (вычеркните ненужное):

а) два мяча

б) два свистка

в) два протокола

г) два секундомера

д) указатели фолов

8. Игру обслуживают судьи в составе:

а) 5 чел.

б) 4 чел.

в) 3 чел.

г) 2 чел.

д) 1 чел.

9. Игра в баскетбол продолжается:

а) 2 периода по 20 мин

б) 4 периода по 12 мин

в) 4 периода по 10 мин

г) 2 периода по 15 мин

д) 2 периода по 30 мин

10. Игроки должны иметь на спортивной майке номера:

а) с 1 по 15

б) с 2 по 15

в) с 3 по 15

г) с 4 по 15

д) с 0 по 99

11. В течение игры минутные перерывы представляются команде в количестве:

а) 2-х

б) 3-х

в) 4-х

г) 6-ти

д) 5-ти

12. Во время игры можно заменять игроков в количестве:

а) 2 игроков

б) 3 игроков

в) 4 игроков

г) не ограничено

д) 6 игроков

13. В случае ничейного результата по окончании игры командам предоставляется дополнительное время в течении:

- а) 10 мин без перерыва
- б) 15 мин без перерыва
- в) 2 периода по 5 мин
- г) в течение 5 мин
- д) переносится на другой день

14. 24 секунды представляется команде:

- а) для замены игроков
- б) для перевода мяча из тыловой зоны в передовую
- в) для подготовки и завершения атаки
- г) для выполнения штрафного броска
- д) для выполнения спорного мяча

15. Технический фол – это ошибка связанная:

- а) с нарушением техники ведения, передачи, бросков мяча
- б) с пререканием с судьями, сквернословием, с выходом на площадку без разрешения судей
- в) с пассивной игрой
- г) с умышленным толчком игрока противоположной команды
- д) с умышленным затягиванием игры

16. За технический фол игрок наказывается:

- а) удалением с площадки
- б) показом игроку желтой карточки
- в) 2-мя штрафными бросками
- г) одним штрафным броском
- д) 3-мя штрафными бросками

17. Персональный фол это ошибка связанная:

- а) с выходом на площадку без номера на майке
- б) со случайным ударом игрока противоположной команды по рукам
- в) с размахиванием руками перед глазами соперника
- г) с умышленным броском мяча в игрока противоположной команды
- д) с выходом на площадку без разрешения судей

18. За персональный фол игрок наказывается:

- а) удалением с площадки до конца игры
- б) штрафными бросками
- в) показом красной карточки
- г) удалением на две минуты
- д) показом желтой карточки

19. Судья назначает 2 штрафных броска когда:

- а) игрок совершил пробежку
- б) совершен персональный фол во время броска мяча в корзину из-за
- в) 3- очковой линии
- г) совершен персональный фол в 2-х очковой зоне
- д) совершен персональный фол во время ведения мяча

20. Команда наказывается 2-мя штрафными бросками за некорректную игру когда она набирает в сумме:

- а) 4 фолы
- б) 5 фолов
- в) 2 фолы
- г) 3 фолы
- д) 6 фолов

Модуль 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе (2,5 ч.)

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

1. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе
2. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в баскетболе
3. Психологическая подготовка в баскетболе
4. Физическая подготовка в баскетболе

5. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов
6. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов
7. Внетренировочные факторы подготовки в баскетболе
8. Планирование и учет в тренировке спортсменов
9. Ориентация и отбор в баскетболе
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в подготовке баскетболистов
11. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности
12. Методика судейства в баскетболе

Пятый семестр (4,5 ч.)

Модуль 5. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (9 ч.)

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

1. Подготовка конспекта на тему: «Закономерности развития гимнастики»
2. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика у древних народов»
3. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в Средневековье»
4. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в эпоху Возрождения»
5. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в Новое время»
6. Подготовка конспекта на тему: «Возникновение национальных систем гимнастики»
7. Подготовка конспекта на тему: «Развитие гимнастики во второй половине XIX — начале

XX века»

8. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в дореволюционной России»
9. Подготовка конспекта на тему: «Развитие гимнастики в России после 1917 г.»

Вид СРС: Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.
2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху - 10 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге - 5 раз
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.
7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.
8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.
9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.
10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом повороте на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.
2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.
3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.
4. Из упора присев встать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.

6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.

7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения - 12 раз.

8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.

9. Из упора присев протекти с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.

10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.

11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

Модуль 6. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (9 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменной работы

1. Подготовка конспекта на тему: «Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся»

2. Подготовка конспекта на тему: «Изучение и развитие способностей у гимнастов»

3. Подготовка конспекта на тему: «Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка план-конспекта учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.

5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний - 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.

5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.

6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.

2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.

3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.

4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.

5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.

6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

Шестой семестр (0,5 ч.)

Модуль 7. Общие основы теории и практики единоборств (1 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Заслушав реферат на тему «Особенности проведения учебно-тренировочных занятий единоборцев», выделите основные его положения и представьте в виде краткого конспекта.

2. Разработайте конспект по вопросу «Построение тренировочного процесса»

Модуль 8. Методика подготовки в единоборствах (1 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Заслушав реферат на тему «Основы статуса судий в Российской Федерации», выделите основные его положения и представьте в виде краткого конспекта.

2. Разработайте конспект по вопросу «Основы методики организации судейства»

Седьмой семестр (4,5 ч.)

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейбол (9 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий. Подготовка доклада, сообщения

Раздел «Физическая подготовка»

1. Особенности проявления и развития быстроты. Выполняется на примере любой возрастной группы.

2. Особенности проявления и развития прыгучести. Выполняется на примере детских групп 14–15, 16–17 лет и возрастных команд или секции КФК.

Раздел «Техническая подготовка»

1. Техника, методика обучения и совершенствования передач мяча. Выполняется на примере любой возрастной группы.

2. Техника, методика обучения и совершенствования броску в прыжке. Техника, методика обучения и совершенствования нападающим ударам. Выполняется данная тема на примере старших групп ДЮСШ или взрослых команд.

3. Особенности техники игры в защите и методика совершенствования на примере старших групп ДЮСШ и взрослых команд.

Раздел «Тактическая подготовка»

1. Особенности подготовки игроков различного амплуа. На примере старших групп ДЮСШ и взрослых команд.

2. Анализ характерных ошибок в защите. Выполняется на примере любой возрастной группы.

Раздел «Психологическая подготовка»

1. Специфические особенности спортивных игр и требования, предъявляемые к игрокам.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

2. Особенности свойств нервной системы и темперамента и их влияние на эффективность игры.

3. Особенности навыков внимания и мышления и их влияние на эффективность игры.

4. Особенности проявления сложных сенсомоторных реакций и их влияние на эффективность игры.

5. Особенности психологического климата в команде, пути формирования коллектива

Раздел «Техника игры»

1. Анализ техники основных приемов игры.

2. «Сравнительный анализ техники в прыжке у волейболистов 1 и 2 разрядов».

Раздел «Физическая подготовка»

1. Особенности проявления или воспитания основных физических качеств у спортсменов различного возраста или квалификации.

2. Методика воспитания быстроты у юных волейболистов 12–13 лет.

3. Особенности проявления быстроты у юных волейболистов в группах начальной подготовки

4. Динамика показателей быстроты у юных волейболистов в годичном цикле тренировки

5. Методика воспитания быстроты у юных волейболистов средствами подвижных игр»

Раздел «Тактика игры и тактическая подготовка»

1. Анализ характерных ошибок при игре в защите

2. Анализ характерных ошибок при игре в нападении

Раздел «Психологическая подготовка»

1. Специфические особенности спортивных игр и требования, предъявляемые к игрокам.

2. Особенности свойств нервной системы и темперамента и их влияние на эффективность игры.

3. Особенности навыков внимания и мышления и их влияние на эффективность игры.

4. Особенности проявления сложных сенсомоторных реакций у спортсменов и их влияние на эффективность игры.

5. Особенности психологического климата в команде, пути формирования коллектива.

Раздел «Школьное физическое воспитание»

1. Организация и методика работы по спортивным играм в спецклассах.

2. Организация и методика внеклассной работы по спортивным играм в общеобразовательной школе.

3. Использование метода круговой тренировки на школьных уроках по спортивным играм

Модуль 10. Обучение игровой деятельности в волейболе (9 ч.)

Вид СРС: Подготовка презентации

1. Особенности игровой деятельности.

2. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность.

3. Средства и методы обучения игровой деятельности.

4. Методика обучения игровой деятельности в волейболе.

5. Формирование двухкомпонентных связей между результатами обучения.

6. Формирование многокомпонентных связей между результатами обучения.

7. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры и физическими качествами.

8. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.

9. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

10. Учебные и контрольные игры как средство игровой деятельности.

Восьмой семестр (2 ч.)

Модуль 11. Основы теории и методики лыжного спорта (4 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим занятиям

1. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.

2. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

3. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

4. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).

5. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
6. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.
7. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.
8. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.
9. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
10. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
11. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
12. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
13. Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
14. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
15. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
16. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

Модуль 12. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (4 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
2. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».
3. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»
4. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
5. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
6. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
7. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.
8. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
9. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.
10. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
11. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
12. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
13. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.
14. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
15. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
16. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Девятый семестр (15 ч.)

Модуль 13. Основы обучения технике игры в футбол (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка доклада

1. Урок – основная форма организации занятий футболом в школе.
2. Особенности внеклассной работы по футболу в школе.
3. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения, как одно из средств

подготовки юных футболистов.

4. Особенности методики обучения и тренировки детей по футболу в различных возрастных группах.

5. Формы и содержание методики обучения техническим приемам игры в футбол в нападении.

6. Особенности методики обучения техническим приемам в защите.

7. Эволюция правил игры в футболе и ее влияние на технику и тактику игры.

8. Особенности планирования и учета учебной работы по футболу в школе.

9. Формы и содержание основных тактических систем игры в футбол в защите и методика обучения.

10. Характеристика основных тактических систем игры в футбол в нападении и методика обучения.

11. Особенности физической подготовки юных футболистов

12. Особенности методики совершенствования точности ударов по воротам.

13. Формы и содержание методики отбора детей для занятий футболом в ДЮСШ.

14. История развития футбола в Мордовии.

15. Развитие футбола в России и за рубежом.

Вид СРС: Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Отработка технических приемов игры (обводка, ведение мяча, жонглирование, удары на точность)

Модуль 14. Обучение тактике игры в футбол (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим занятиям

1. Цели и задачи планирования. Документы планирования.

2. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для команд ДЮСШ и СДЮШОР различного возраста.

3. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для футболистов-любителей и КФК.

4. Педагогический контроль, его значение и содержание.

5. Виды контроля и учета учебно-тренировочной работы.

6. Основные методы исследования, используемые в футболе.

7. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса команд высокой квалификации.

8. Содержание и направленность технической подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.

9. Содержание и направленность тактической подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.

10. Содержание и направленность общей физической подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.

11. Содержание и направленность специальной физической подготовки футболистов высокой квалификации годовом цикле.

12. Задачи игровой подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.

13. Система отбора в командах высокой квалификации и сборных командах (источники комплектования команд, варианты комплектования, методы оценки способностей).

14. Комплектование основного и игрового состава на конкретный матч.

15. Варианты комплектования сборных команд.

16. Содержание научно-методического обеспечения.

17. Основные закономерности спортивной тренировки команд высокой квалификации.

18. Периодизация и факторы, ее определяющие.

19. Спортивная форма, ее фазовый характер и методика управления.

20. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса на специально подготовительном этапе подготовительного периода.

21. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

22. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде.

23. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-6 ОПК-1 ОПК-5 ПК-4	2 курс, Третий семестр		Модуль 1: Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении
ОК-8 ОПК-1 ОПК-5	2 курс, Третий семестр		Модуль 2: Обучение технике игры в нападении и защите
ОК-8 ОПК-1	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 3: Обучение тактике игры в баскетбол
ОПК-1	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 4: Обучение игровой деятельности в баскетболе
ОПК-1 ПК-4	3 курс, Пятый семестр		Модуль 5: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания
ОПК-1 ПК-4	3 курс, Пятый семестр		Модуль 6: Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям
ОПК-1 ОПК-5	3 курс, Шестой семестр		Модуль 7: Общие основы теории и практики единоборств
ОК-8 ОПК-1	3 курс, Шестой семестр		Модуль 8: Методика подготовки в единоборствах
ОПК-1 ОПК-5 ПК-4	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 9: Обучение технике и тактике в волейбол
ОК-6 ОПК-5	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 10: Обучение игровой деятельности в волейболе

ОК-8 ОПК-1 ОПК-5 ПК-4	4 курс, Восьмой семестр	Экзамен	Модуль 11: Основы теории и методики лыжного спорта
ОК-6 ОПК-5	4 курс, Восьмой семестр	Экзамен	Модуль 12: Основы спортивной тренировки в лыжном спорте
ОПК-1 ПК-4	5 курс, Девятый семестр	Экзамен	Модуль 13: Основы обучения технике игры в футбол
ОПК-5	5 курс, Девятый семестр	Экзамен	Модуль 14: Обучение тактике игры в футбол

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Летняя педагогическая практика, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Педагогика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Повышение спортивного мастерства, Тренинг профессионально-личностного роста.

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Летняя педагогическая практика, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Олимпийское образование детей и молодежи, Основы антидопингового обеспечения, Педагогика, Педагогическая конфликтология, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Система работы классного руководителя с родителями учащихся, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Тренинг профессионально-личностного роста.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания;

умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основы теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, правила соревнований по базовым видам спорта, умеет проводить учебно-тренировочные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Удовлетворительно	Студент испытывает небольшие затруднения при определении теоретических основ теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся, правил соревнований по базовым видам спорта,

	Допускает ошибки при разработке и затрудняется в проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта, осуществлении самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности. Не в достаточной мере использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Хорошо	Студент знает основы теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, правила соревнований по базовым видам спорта, Умеет разрабатывать и проводить учебно-тренировочные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, допуская при этом небольшие неточности. Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.
Отлично	Студент знает основы теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, правила соревнований по базовым видам спорта, умеет проводить учебно-тренировочные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общие вопросы теории и практики баскетбола. Обучение технике игры в нападении

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

1. Ознакомьтесь с учебной и методической литературой по баскетболу и составьте библиографию.

2. Изучите правила игры в баскетбол и овладейте методикой судейства.

3. Подготовьте реферат на тему: Организация и проведение соревнований по баскетболу.

4. Разработайте план-конспект проведения вводной части урока по баскетболу.

5. Подберите специальные упражнения для обучения техники владения мячом.

6. Прочитайте и представьте тезисы прочитанной статьи по баскетболу из спортивных журналов и газет.

7. Просмотрите телепередачу по баскетболу и проанализируйте результаты спортивной игры

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Назовите классификацию техники игры в нападении

2. Назовите классификацию техники игры в защите

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

3. Охарактеризуйте методы организации занимающихся
4. Раскройте методы обучения технике игры в баскетбол в нападении
5. Раскройте содержание техники передвижений баскетболистов в нападении
6. Раскройте содержания техники владения мячом баскетболистов в нападении
7. Раскройте содержание техники передвижений баскетболистов в защите
8. Раскройте содержания техники владения мячом баскетболистов в защите

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Раскройте методы обучения технике игры в баскетбол в защите.
2. Назовите стойки защитника.
3. Перечислите способы владения мячом.
4. Перечислите игровые приемы в защите.
5. Подберите специальные упражнения для обучения технике владения мячом.
6. Подготовьтесь к выполнению тестов по технике игры в баскетбол.
7. Охарактеризуйте закономерности обучения тактике игры в баскетбол.
8. Раскройте технологию обучения тактическим действиям.
9. Раскройте классификацию тактики игры в нападении

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Назовите классификацию тактики игры в защите.
2. Раскройте методы обучения тактике игры в баскетбол в нападении.
3. Раскройте содержание индивидуальным тактическим действиям баскетболистов в нападении.
4. Охарактеризуйте содержание групповым тактическим действиям баскетболистов в нападении.
5. Раскройте содержание командным тактическим действиям баскетболистов в нападении.
6. Дайте характеристику содержанию личной системы защиты баскетболистов.
7. Раскройте содержание командной системы защиты баскетболистов.
8. Проанализируйте содержание смешанной системы защиты баскетболистов

Модуль 2: Обучение технике игры в нападении и защите

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Раскройте методы обучения тактике игры в баскетбол в защите.
2. Подготовьтесь к выполнению контрольных работ по теоретическому курсу.
3. Охарактеризуйте правила игры в баскетбол и методику судейства.
4. Разработайте положение о проведении соревнований по баскетболу.
5. Дайте определение способам розыгрыша.
6. Имейте представление о проведении жеребьевки и составления таблицы результатов соревнований по баскетболу.
7. Подготовьте отчет о проведении соревнования.

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Дайте характеристику профессии тренера по баскетболу, учителя физической культуры.
2. Перечислите качества, определяющие успешность их профессиональной деятельности.
3. Представьте требования к тренеру и преподавателю в современных условиях.
4. Опишите специфику детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов и особенности работы тренера с ними.

5. В чем заключается успех работы тренера-преподавателя?

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Проанализируйте броски мяча в корзину с различных позиций и расстояния.
2. Проанализируйте броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.
3. Проанализируйте технику штрафных бросков в корзину.
4. Проанализируйте технику бросков мяча в корзину после остановок и поворотов.

5. Проанализируйте технику ведения мяча

Модуль 3: Обучение тактике игры в баскетбол

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработайте упражнения на выполнение финтов на передвижения.
2. Разработайте упражнения на выполнение финтов на передачу.
3. Разработайте упражнения на выполнение финтов на ведение.
4. Разработайте упражнения на выполнение финтов на броски.
5. Разработайте упражнения на совершенствование техники ведения мяча

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Опишите взаимодействие двух игроков «Передай и выйди», «Заслон» с пассивным и активным сопротивлением защитников.
2. Опишите действие защитников «Переключение», «Подстраховка», «Проскальзывание».
3. Опишите взаимодействие трех игроков «Треугольник», «Малая восьмерка», «Тройка», «Скрестный выход» с пассивным и активным сопротивлением защитников.
4. Опишите выбор и осуществление оптимальной ситуации для броска мяча в корзину, возникшей при взаимодействиях двух и трех игроков.
5. Опишите технику передвижений баскетболиста в защите

Модуль 4: Обучение игровой деятельности в баскетболе

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Прочитайте и представьте тезисы прочитанной статьи по баскетболу из спортивных журналов и газет.
2. Просмотрите телепередачу по баскетболу и проанализируйте результаты спортивной игры.
3. Примите участие в соревнованиях по баскетболу на первенство факультета.
4. Подготовьтесь к выполнению тестов по технике игры в баскетбол.
5. Подготовьтесь к выполнению контрольных работ по теоретическому курсу.
6. Подготовьтесь к итоговому зачету

Практические нормативы

	Виды контрольных упражнений	Нормативы
1.	Пробитие штрафных бросков	4 из 10
2.	Ловля и передача мяча в движении	20 с
3.	Бросок в движении по кругу	6 из 10
4.	Сочетание приемов (ведение – остановка – поворот – передача – бросок)	35 с «отлично» 40 с «хорошо» 45 с «удовл.»
5.	Броски из-под щита	15
6.	Быстрый прорыв в тройках с результативным броском	из 3 попыток – 2 результативных
7.	Бросок в прыжке в радиусе трехсекундной зоны	из 10 попыток – 4 результативных

Модуль 5: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отразите задачи и средства гимнастики.
3. Выявите методические особенности гимнастики.
4. Представьте классификационные основания видов гимнастики и дайте им сравнительную характеристику.
5. Определите особенности возникновения и эволюции гимнастики.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

6. Выявите закономерности развития гимнастики.
7. Определите особенности гимнастики у древних народов.
8. Выявите особенности гимнастики в Средневековье.
9. Охарактеризуйте гимнастику в эпоху Возрождения.
10. Отрадите особенности гимнастика в Новое время.
11. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
12. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Отрадите требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.
2. Определите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
3. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
4. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
5. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
6. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
7. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
8. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
9. Опишите особенности оценки управления эмоциями у гимнастов.
10. Определите особенности оценки развития воли у гимнастов.
11. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

Модуль 6: Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Перечислите и охарактеризуйте основные документы планирования и учета по гимнастике.
2. Отрадите особенности учета результатов учебно-тренировочной работы по гимнастике.
3. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений без предмета (не менее 15).
4. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на акробатике.
5. Объясните технику выполнения и методику обучения длинному кувырку вперед на акробатике.
6. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад на акробатике.
7. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад через плечо прогнувшись на акробатике.
8. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках на акробатике.
9. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках на акробатике.
- Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению стойка на руках и кувырок вперед на акробатике.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
2. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту с поворотом («фронтат») на акробатике.
3. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку переворотом вперед на опорном прыжке.
4. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку «фронтат» на опорном прыжке.
5. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на перекладине.

6. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на перекладине.

7. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота назад в упоре на перекладине.

8. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему разгибом на перекладине

Модуль 7: Общие основы теории и практики единоборств

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Охарактеризуйте значение разминки на качество проведения учебно-тренировочного занятия.

2. Охарактеризуйте значение заминки на организм занимающихся.

3. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на формирование какого-либо технического действия

4. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».

5. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка

2. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по борьбе.

3. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.

4. Перечислите необходимую документацию для организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе.

5. Составьте протокол хода соревнований отдельно взятой весовой категории

Модуль 8: Методика подготовки в единоборствах

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля на достижение спортивного результата в греко-римской борьбе.

2. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.

3. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».

4. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».

5. Опишите возможности сохранения спортивной формы.

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста

2. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста

3. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста

4. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста

5. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений

Модуль 9: Обучение технике и тактике в волейбол

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Раскройте методы обучения технике игры в волейбол в защите

2. Назовите цели, задачи и методы физической подготовки

3. Определите цель, задачи и методы технической подготовки

4. Охарактеризуйте цель, задачи и методы теоретической подготовки

5. Перечислите средства общей и специальной физической подготовки
ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Охарактеризуйте правила игры в волейбол и методику судейства

2. Охарактеризуйте закономерности обучения тактике игры с различными возрастными категориями

3. Перечислите особенности игровой деятельности

4. Дайте определение интеграции результатов обучения в целостную игровую деятельность

5. Назовите средства и методы обучения игровой деятельности

6. Раскройте понятие "направленность педагогических воздействий"

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Охарактеризуйте волейбол как учебную дисциплину и вид спорта

2. Назовите классификацию техники игры в нападении

3. Назовите классификацию техники игры в защите

4. Охарактеризуйте методы организации занимающихся

5. Раскройте методы обучения технике игры в волейбол в нападении

Модуль 10: Обучение игровой деятельности в волейболе

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

1. Опишите основные документы планирования тренировочного процесса в волейболе

2. Определите понятие "тренировка" в волейболе, ее содержание и структуру

3. Проведите анализ спортивного отбора для занятий волейболом. Этапы отбора

4. Представьте морфологические особенности и функциональные возможности организма спортсменов, занимающихся волейболом

5. Опишите психологические качества и свойства личности волейболистов

6. Проведите анализ индивидуальных и групповых действий в нападении и защите в волейболе

7. Дайте характеристику круговой тренировки в спортивных играх, методике организации и проведения

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Дайте характеристику волейбола как одного из средств и методов физического воспитания

2. Определите сущность, характеристику основных правил игры в волейбол

3. Расскажите о достижениях советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах

4. Опишите достижения российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах

5. Проанализируйте правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры

6. Представьте характеристику методов педагогического контроля на занятиях по волейболу

7. Оцените взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей

Модуль 11: Основы теории и методики лыжного спорта

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

2. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.

3. Раскройте средства и методы спортивного отбора.

4. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.

5. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.

6. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки

при развитии ловкости.

7. Дайте характеристику скорости и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии скорости в бесснежный и зимний период.

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

2. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

3. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

4. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.

5. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

6. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

7. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

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

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

3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

4. 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.

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

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

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

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

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

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

4. 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.

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

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

Модуль 12: Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

1. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
2. 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).
3. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
4. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
5. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.
6. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
2. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
3. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
4. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.
5. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
6. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
7. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Модуль 13: Основы обучения технике игры в футбол

ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Опишите современное развитие футбола в мире и в России
2. Представьте характеристику динамики изменений в правилах футбола. Каково влияние изменений в правилах на технику и тактику игры
3. Представьте классификацию техники футбола
4. Представьте классификацию тактики футбола
5. Дайте характеристику понятие "техника игры", опишите взаимосвязь техники и тактики футбола
6. Представьте характеристику физических качеств футболиста
7. Опишите технический прием "удары по мячу ногой": способы, техника выполнения
8. Раскройте способы, техника выполнения остановки мяча в футболе

Модуль 14: Обучение тактике игры в футбол

ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры

1. Дайте определение понятию "технический прием"
2. Раскройте технику передвижений футболиста на поле
3. Что понимается под тактикой футбола? Дайте классификацию тактики игры в футбол
4. Дайте краткую характеристику основных функций игроков различных линий
5. Опишите из каких действий состоит индивидуальная тактика в защите и нападении
6. Раскройте содержание групповых взаимодействий в футболе
7. Какие способы организации командных действий в защите Вы знаете?
8. Опишите основные принципы игры в защите

9. Что представляет собой эволюция правил игры?
10. Расскажите о современных тактических системах игры
11. Проведите анализ тактических систем, применяемых ведущими сборными и клубными командами

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Четвертый семестр (Экзамен, ОК-6, ОК-8, ОПК-1, ОПК-5, ПК-4)

1. Перечислите, какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?
2. Охарактеризуйте средства и методы для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Раскройте, что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема»?
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол
6. Раскройте последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?
8. Расскажите в какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?
9. Опишите разновидности стоек баскетболиста в технике нападения? Каким расположением звеньев тела они характеризуются?
10. Раскройте какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?
11. Опишите способы перемещений нападающего в баскетболе? Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении.
12. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?
13. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении
14. Раскройте организационно-методические указания в процессе обучения остановкам баскетболиста?
15. Перечислите какие игровые приемы нападения относятся к технике владения мячом?
16. Представьте разновидности ловли мяча. Опишите технику их выполнения.
17. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
18. Опишите с помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?
19. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча
20. Назовите разновидности передач в баскетболе. Дайте описание движений нападающего в различных фазах разновидностей передач.
21. В какой последовательности следует изучать передачи мяча и какие этапы можно выделить при освоении любого вида передач?
22. Какими организационно-методическими указаниями следует руководствоваться в процессе изучения передач на месте?
23. Назовите наиболее часто встречающиеся ошибки при воспроизведении разновидностей передач на месте.
24. Назовите передачи мяча в движении. Кратко опишите технику их исполнения.
25. Раскройте на какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?
26. Назовите основные ошибки при воспроизведении встречных и поступательных передач в движении.
27. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
28. Раскройте методику обучения технике ведения мяча? Расскажите, как организовать

процесс обучения технике ведения мяча.

29. Опишите методику обучения остановкам после ведения (упражнения, организационно-методические указания)? Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.

30. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанционных бросков с места.

31. Какие узловые элементы техники бросков с места следует контролировать педагогу при их воспроизведении учащимися?

32. Приведите разновидности бросков в движении и бросков после ведения. Дайте краткое описание техники их выполнения.

33. Какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?

34. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.

35. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения?

36. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.

37. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.

38. Какие организационно-методические указания можно использовать в процессе обучения разновидностям бросков в прыжке?

39. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении вариантов броска в прыжке.

40. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.

41. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.

42. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.

43. Какие организационно-методические указания регламентируют действия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передвижений защитника?

44. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?

45. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча

46. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.

47. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?

48. Как используются контрольные игры в игровой подготовке баскетболистов?

49. Какова технология формирования многокомпонентных связей между результатами обучения на уроках по баскетболу?

50. Какие организационно-методические указания содействуют качественной интеграции технической и физической подготовленности занимающихся?

51. С помощью каких средств можно сформировать навык рациональных бросковых движений во взаимосвязи с высоким уровнем реализации скоростно-силовых качеств?

52. Дайте характеристику разновидностям индивидуальных тактических действий нападающего с использованием ловли и передач мяча.

53. Расскажите о процессе обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием ведения мяча.

54. Охарактеризуйте разновидности индивидуальных тактических действий в нападении с использованием бросков мяча в корзину.

55. Какие организационно-методические указания могут повысить качество обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием бросков мяча в корзину?

56. Опишите основные ошибки при выполнении сочетаний индивидуальных тактических действий нападающего без мяча и с мячом.

57. Какие организационно-методические указания призваны повысить результативность обучения групповым тактическим действиям в нападении?

58. Дайте характеристику существующим системам тактики игры в нападении.

59. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?

60. Какие индивидуальные тактические действия использует защитник при игре против нападающего без мяча?

61. Опишите основные тактические ошибки при реализации разновидностей систем командной защиты

62. Как сформировать двухкомпонентные связи между результатами раздельного обучения составляющим игровой деятельности?

63. Какие средства эффективны для взаимосвязанного совершенствования техники ведения мяча и развития базовых физических качеств?

64. Какие средства вы можете предложить для формирования взаимосвязей между техникой ловли и передачи мяча и значимыми для их эффективного выполнения физическими качествами?

65. Какова должна быть направленность педагогических воздействий на этапе обучения основам игровой деятельности?

66. Какие организационно-методические указания рекомендуется использовать в процессе обучения командным тактическим действиям в защите?

67. Какие приемы и упражнения применяют для обучения командным тактическим действиям в защите?

68. Какие командные системы игры в защите вы знаете? Раскройте сущность их разновидностей.

69. Предложите организационно-методические указания для обучения групповым тактическим действиям в защите

70. Какие средства можно применять для обучения тактическим взаимодействиям двух и трех защитников?

71. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех обороняющихся игроков.

72. Какой перечень организационно-методических указаний применяют для повышения качества обучения индивидуальным тактическим действиям против нападающего с мячом?

73. Назовите приемы обучения индивидуальным тактическим действиям защитника против нападающего с мячом.

74. Какие индивидуальные тактические действия присущи игре в защите против нападающего, владеющего мячом?

75. Какие организационно-методические указания целесообразны при обучении индивидуальным тактическим действиям защитника при игре против нападающего без мяча?

Седьмой семестр (Экзамен, ОК-6, ОК-8, ОПК-1, ОПК-5, ПК-4)

1. Раскройте возникновение и развитие волейбола

2. Охарактеризуйте развитие волейбола в России и СССР

3. Представьте характеристику отечественного волейбола на международной арене

4. Раскройте эволюцию техники и тактики игры

5. Раскройте технику, методику обучения и совершенствования стоек и перемещений в волейболе

6. Опишите технику, методику обучения и совершенствования подач мяча

7. Проанализируйте технику, методику обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками в опорном положении и в падении.

8. Дайте характеристику технике, методики обучения и совершенствования передачи сверху одной и двумя руками в прыжке.

9. Раскройте технику, методику обучения и совершенствования передачи снизу одной и двумя руками в опорном положении.

10. Представьте технику, методику обучения и совершенствования приема мяча снизу одной и двумя руками в падении.

11. Рассмотрите технику, методику обучения и совершенствования нападающего удара

12. Оцените технику, методику обучения и совершенствования бокового нападающего удара.

13. Проведите анализ техники, методики обучения и совершенствования нападающего удара с переводом.

14. Представьте общие положения и классификацию техники игры
 15. Раскройте цель и задачи тактической подготовки, контроль тактической подготовки.
 16. Опишите тактику подач. Методика обучения и совершенствования
 17. Дайте анализ тактике приема подач и нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.
 18. Раскройте тактику одиночного блокирования. Методика обучения и совершенствования.
 19. Опишите тактику взаимодействий игроков при нападающих ударах. Методика обучения и совершенствования.
 20. Раскройте тактику взаимодействий игроков при передачах. Методика обучения и совершенствования.
 21. Опишите тактику взаимодействий блокирующих игроков. Методика обучения и совершенствования.
 22. Раскройте тактику взаимодействий защитников между собой. Методика обучения и совершенствования.
 23. Опишите тактику взаимодействий защитников со страхующими. Методика обучения и совершенствования.
 24. Опишите тактику взаимодействий защитников и страхующих с блокирующими. Методика обучения и совершенствования.
 25. Охарактеризуйте тренировку в системе подготовки волейболистов. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
 26. Раскройте содержание спортивной тренировки волейболистов, формирование двигательных навыков и этапы обучения.
 27. Дайте классификацию средств (физических упражнений) в системе подготовки волейболистов.
 28. Охарактеризуйте урок как основную форму организации занятий по волейболу, структуру урока.
 29. Опишите общие положения физической подготовки. Дайте характеристику игровой деятельности волейболистов.
 30. Рассмотрите специальное оборудование и устройства по физической, технической и тактической подготовке.
 31. Раскройте возрастные особенности юных волейболистов
 32. Дайте анализ организационных форм и этапов многолетней подготовки спортивных резервов.
 33. Раскройте планирование учебно-тренировочной работы в процессе подготовки юных волейболистов.
 34. Раскройте организацию и методику отбора детей для занятий волейболом
 35. Раскройте содержание технической подготовки юных волейболистов
 36. Раскройте содержание тактической подготовки юных волейболистов
 37. Охарактеризуйте физическую подготовку юных волейболистов
 38. Опишите организацию соревнований по волейболу
 39. Раскройте содержание Положения о проведении соревнований
 40. Опишите обязанности и состав судейской бригады. Официальные процедуры, жесты судей
 41. Проведите анализ способов проведения соревнований с выбыванием
 42. Опишите Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания
 43. Опишите современное состояние и тенденции развития волейбола в России и за рубежом
 44. Раскройте общественные органы руководства работой по развитию игры в волейбол.
- Структура Федерации
45. Приведите организацию, планирование и учет работы волейбольной секции КФК
 46. Проанализируйте особенности тренировки команд мастеров и сборных команд
 47. Дайте характеристику учебно-тренировочных сборов, раскройте виды сборов, задачи, содержание работы
 48. Раскройте значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования
 49. Дайте характеристику командного перспективного плана

50. Раскройте методику составления комплексов специальных упражнений для освоения техники вида спорта

Восьмой семестр (Экзамен, ОК-6, ОК-8, ОПК-1, ОПК-5, ПК-4)

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

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

3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

4. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.

19. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

20. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

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

22. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

23. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

24. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

25. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной

вариант).

26. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
27. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
28. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
29. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
30. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
31. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
32. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
33. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
34. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
35. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
36. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
37. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
38. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
39. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
40. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.
41. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
42. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.
43. 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.
44. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
45. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
46. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.
47. Расскажите о структуре тренировочного занятия лыжной подготовки в ДЮСШ.
48. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
49. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.
50. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.
51. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».
52. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
53. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
54. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
55. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
56. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.
57. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
58. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.

59. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

60. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

61. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

62. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.

63. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

64. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

65. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Девятый семестр (Экзамен, ОК-6, ОК-8, ОПК-1, ОПК-5, ПК-4)

1. Опишите современное развитие футбола в мире и в России
2. Представьте характеристику динамики изменений в правилах футбола. Каково влияние изменений в правилах на технику и тактику игры

3. Представьте классификацию техники футбола

4. Представьте классификацию тактики футбола

5. Дайте характеристику понятие "техника игры", опишите взаимосвязь техники и тактики футбола

6. Представьте характеристику физических качеств футболиста

7. Опишите технический прием "удары по мячу ногой": способы, техника выполнения

8. Раскройте способы, техника выполнения остановки мяча в футболе

9. Опишите способы, особенности техники выполнения отбора мяча

10. Дайте характеристику основных технических приёмов, используемых в футболе

11. Опишите Правила игры: размеры игровой площадки, размеры и вес мяча, разметка площадки, продолжительность матча.

12. Опишите Правила игры: игроки и судьи.

13. Опишите Правила игры: стандартные положения, нарушения правил и недисциплинированное поведение

14. Раскройте Правила игры: ассистент судьи

15. Опишите основные показатели, характеризующие соревновательную деятельность в футболе

16. Раскройте понятие стратегии и тактики игры. Взаимосвязь стратегии, тактики и техники игры

17. Рассмотрите технико-тактическое действие как основной элемент соревновательной деятельности. Виды технико-тактических действий

18. Представьте характеристику оборонительных технико-тактических действий в нападении и защите

19. Дайте характеристику психических качеств, необходимых игроку футбола

20. Перечислите основные методы тестирования физических и психических качеств, технической, тактической и технико-тактической подготовленности футболиста

21. Опишите значение педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Виды тестирования. Тесты, используемые в футболе и футболе.

22. Раскройте виды планирования. Опишите планирование и контроль в процессе многолетней спортивной подготовки. Виды контроля

23. Проанализируйте возрастные особенности обучения оборонительным технико-тактическим действиям в футболе

24. Опишите возрастные особенности обучения атакующим технико-тактическим действиям

25. Проанализируйте нормативно-правовую основу детско-юношеского футбола в России

26. Представьте характеристику этапов спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства

27. Проведите анализ характеристики этапа углублённой спортивной специализации в футболе

28. Дайте характеристику этапа начальной специализации в футболе

29. Охарактеризуйте этап начальной спортивной подготовки в футболе

30. Опишите содержание многолетней тренировки: этапы и их краткая характеристика

31. Перечислите факторы, определяющие психологические особенности деятельности футболистов

32. Назовите и опишите виды игр, применяемые в тренировке футболистов

33. Назовите показатели, являющиеся критериями технического мастерства футболиста

34. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам в футболе

35. Проанализируйте один из технических приемов с учетом анатомо-физиологических особенностей футболиста

36. Дайте определение понятию "технический прием"

37. Раскройте технику передвижений футболиста на поле

38. Что понимается под тактикой футбола? Дайте классификацию тактики игры в футбол

39. Дайте краткую характеристику основных функций игроков различных линий

40. Опишите из каких действий состоит индивидуальная тактика в защите и нападении

41. Раскройте содержание групповых взаимодействий в футболе

42. Какие способы организации командных действий в защите Вы знаете?

43. Опишите основные принципы игры в защите

44. Что представляет собой эволюция правил игры?

45. Расскажите о современных тактических системах игры

46. Проведите анализ тактических систем, применяемых ведущими сборными и клубными командами

47. Какова взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки футболистов?

48. Расскажите о средствах и методах тактической подготовки

49. Дайте характеристику обучению и опишите процесс совершенствования тактических действий на различных этапах подготовки

50. Охарактеризуйте виды контроля в футболе

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) экзамена и (или) зачета, (защиты курсовых работ, отчетов по практике). Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач. Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

Устный ответ на экзамене

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

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

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески

планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Функциональная подготовленность спортсменов в процессе физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2017. – 115 с.

2. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физ-культурно-спортивное совершенствование : учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

3. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электрон-ный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015

Дополнительная литература

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов : теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.

2. Байбакова Т. В. Модульная технология обучения технико-тактическим действиям студентов-баскетболистов в стритболе / Т. В. Байбакова, Н. Н. Ляликова // Вестник Нижегородского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 45–48.

3. Башмак, А. Ф. Баскетбол : метод. указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. – Самара : СамГАУ, 2018. – 36 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/123596>

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/444558>

5. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учеб. пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. – Омск : СибГУФК, 2017. – 108 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107598>

6. Конеева, Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие / Е. В.

Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

7. Кузнецов, В. Г. Баскетбол в Татарстане : справочник / В. Г. Кузнецов. – Казань : КНИТУ, 2018. – 232 с. – ISBN 978-5-7882-2356-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/138471>

8. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 96 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423458>

9. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455433> (дата обращения: 30.04.2020).

10. Плавание: методические рекомендации : методические рекомендации / составители Н. И. Бабкова [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76590> (дата обращения: 27.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учеб. пособие / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2020. – 103 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13056-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

12. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учеб. пособие для вузов / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2020. – 103 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11446-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456644>

13. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для вузов / под общ. ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456321>

14. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455432> (дата обращения: 30.04.2020).

15. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>

16. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 244 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
2. <http://www.nskathletics.ru> - Сайт по легкой атлетике
3. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
4. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
5. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
6. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»
7. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
8. <http://www.ribk.net/about-consortium.jsp> - Российский информационно-библиотечный консорциум РИБК

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

- 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 зачета.

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

Инновационная методика обучения студентов техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа базируется на основе интеграции теории и методики физического воспитания соотносится с принципами и педагогическими подходами обучения. Научно-методическое обеспечение процесса обучения в современном вузе должно быть вариативным, динамичным, учитывающим меняющиеся требования к уровню подготовки студентов. Мультимедиа в обучении техническим приемам в баскетболе имеют неограниченные возможности применения в физической культуре, как в учебно-тренированном процессе, так и во внеклассной работе, на дополнительных занятиях, и в самостоятельной работе учащейся молодежи, как в вузе, так и дома. Мультимедиа, используемая в обучении баскетболу, позволяют студентам увидеть, как и какие приёмы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре, в какой ситуации целесообразно использование тех или иных манёвров. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ преподавателя, объяснение и комментарий более яркими, запоминающимся, сконцентрировать внимание студентов на ключевых моментах. Применение инновационной методики обучения студентов техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа повысит уровень технической подготовленности, а так же позволит сформировать интересы и потребности у студентов к баскетболу при следующих педагогических условиях: наличие компьютерной техники вблизи от места проведения занятий и владение ею преподавателем; умение студентов пользоваться компьютерными программами самостоятельно; соблюдение дидактических принципов обучения (системность, наглядность, доступность, последовательность – от простого к сложному, от теории к практике и др.); вариативность и динамичность использования подводящих упражнений для владения техникой игры в баскетбол в целом с учетом возрастных и индивидуальных физических и психических возможностей студентов.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

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

Учебная аудитория для проведения 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 «Winper», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012859)

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, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

