

**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): Повышение спортивного мастерства
Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Якимова Е. А., канд. биол. наук, доцент

Елаева Е. Е., канд. мед. 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 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту, самоорганизации и самообразованию (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).

Задачи дисциплины:

- освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня физической подготовки;
- овладение навыками планирования и учета учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и других учреждениях дополнительного образования;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина ФТД.02 «Повышение спортивного мастерства» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4, 5 курсе, в 4, 6, 8, 10 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин школьного курса биологии, физической культуры, дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии», «Физическая культура и спорт», "Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика", "Технологии физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт", "Технологии физкультурно-спортивной деятельности: туризм".

Изучению дисциплины ФТД.02 «Повышение спортивного мастерства» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;
- Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;
- Б1.В.01 Гимнастика;
- Б1.В.04 Лыжный спорт;
- Б1.В.06 Туризм.

Освоение дисциплины ФТД.02 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.В.02 Спортивные и подвижные игры;
- Б1.В.03 Легкая атлетика;
- Б1.В.05 Плавание;
- Б1.В.07 Единоборства;
- Б2.В.06(П) Педагогическая практика;
- Б3.Б.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Повышение спортивного мастерства», 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 сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-6. способностью к самоорганизации и самообразованию	
ОК-6 способностью 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	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: - основы техники выполнения двигательных действий в видах спорта; - особенности организации и проведения соревнований по видам спорта; уметь: - проводить оценку уровня физической подготовленности; - осуществлять коррекцию тренировочного процесса на основе оценки текущего состояния организма; владеть: - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу вида спорта; - методиками диагностики физического состояния в процессе занятий спортом.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	IV семестр	VI семестр	VII семестр	X семестр
Контактная работа(всего)	118	32	16	24	46
Лекции					
Практические	118	32	16	24	46
Самостоятельная работа(всего)	134	40	20	12	62
Виды промежуточной аттестации					
Зачет		+	+	+	+
Общая трудоемкость часы	252	72	36	36	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	7	2	1	1	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая физическая подготовка в лыжном спорте:

Техника классических способов передвижения на лыжах. Горнолыжная техника передвижения. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Передвижение на лыжах в различных условиях. Подготовка и организация соревнований по лыжному спорту. Организация обучения по лыжной подготовке в школе. Проведение занятий по лыжной подготовке в школах различного типа. Методика лыжной подготовки в школах различного типа.

Модуль 2. Общая физическая подготовка в легкой атлетике:

Техника спортивной ходьбы. Техника бега. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега, с шестом. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжка в длину с места. Техника толкания ядра. Техника метаний.

Модуль 3. Общая физическая подготовка в гимнастике:

Техника выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений на кольцах и перекладине. Техника выполнения упражнений на брусьях и опорных прыжков. Методика обучения акробатическим упражнениям.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в гимнастике:

Методика обучения опорным прыжкам. Методика обучения упражнениям на кольцах и перекладине. Методика обучения упражнениям на брусьях. Методика развития физических качеств в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Модуль 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе:

Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Техника ведения мяча в баскетболе. Техника броска мяча в корзину. Техника вырывания и выбивания мяча в баскетболе. Техника перехвата мяча в баскетболе. Техника накрывания и отбивания мяча в баскетболе.

Модуль 6. Общая физическая подготовка в баскетболе:

Передвижение баскетболистов в нападении. Передвижение баскетболиста в защите. Индивидуальные тактические действия в баскетболе. Групповые тактические действия в баскетболе. Командные тактические действия в баскетболе. Противодействие индивидуальным и групповым действиям в нападении. Командные тактические действия в защите.

Модуль 7. Общая физическая подготовка в футболе:

Техника ведения мяча в футболе. Техника выполнения удара по неподвижному мячу. Техника выполнения удара по движущемуся мячу. Техника приема мяча в футболе. Техника выполнения финта. Техника выполнения отбора мяча у соперника. Техника бега в процессе игры в футбол. Техника выполнения прыжков в процессе игры в футбол. Техника выполнения поворотов в процессе игры в футбол. Техника выполнения индивидуальных действий в атаке. Техника действий в защите.

Модуль 8. Общая физическая подготовка в единоборствах:

Техника и тактика единоборцев. Физические и психические качества единоборца. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов борьбы по группам классификации. Совершенствование навыков организации занятий и проведения отдельных частей урока. Координационные упражнения в системе подготовки единоборца. Технические элементы в единоборствах. Взаимные технические элементы в единоборствах. Технические действия в единоборствах. Методика обучения общеподготовительным упражнениям в единоборствах. Методика обучения специально-подготовительным упражнениям в единоборствах. Методика обучения соревновательным упражнениям в единоборствах. Методика проведения отдельных частей тренировочного занятия по единоборствам.

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (118 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в лыжном спорте (16 ч.)

Тема 1. Техника классических способов передвижения на лыжах (2 ч.)

Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Техника одновременного одношажного хода (основной вариант). Техника одновременного двухшажного хода

Тема 2. Горнолыжная техника передвижения (2 ч.)

Техника подъема в гору: "полуелочкой", "елочкой", лесенкой", скользящим, беговым и ступающим шагами. Техника преодоления спусков в высокой, средней и низкой стойкой. Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжками. Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, "упором", "плугом", из упора, "ножницами", на параллельных лыжах. Техника торможений "плугом", упором, боковым соскальзыванием, падением.

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

Упражнения для овладения техникой отталкивания скользящим упором. Техника полуконькового хода. Техника конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Техника одновременного двухшажного конькового хода. Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника попеременного двухшажного конькового хода. Переходы с одного конькового хода на другой.

Тема 4. Передвижение на лыжах в различных условиях (2 ч.)

Передвижение на лыжах по пересеченной местности, в различных условиях скольжения и при различных состояниях лыжни. Развитие физических качеств в процессе освоения техники передвижения на лыжах.

Тема 5. Подготовка и организация соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

Планирование соревнований. Составление календарного плана соревнований и положения о проведении соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и организация соревнований. Обязанности, организация и методика работы судейской коллегии. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в дошкольных образовательных организациях, школах различного типа, вузах, техникумах, колледжах.

Тема 6. Организация обучения по лыжной подготовке в школе (2 ч.)

Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Основные задачи учебной, внеклассной и внешкольной форм работы по лыжной подготовке со школьниками. Уроки лыжной подготовки в школе, их характеристика. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Организационные формы внеурочных занятий, их характеристика.

Тема 7. Проведение занятий по лыжной подготовке в школах различного типа (2 ч.)

Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в средних классах. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в старших классах.

Тема 8. Методика лыжной подготовки в школах различного типа (2 ч.)

Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малокомплектных сельских школах. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке во вспомогательных школах-интернатах. Вариативные подходы к организации и проведению уроков по лыжной подготовке. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке в дошкольных образовательных организациях, вузах, техникумах, колледжах.

Модуль 2. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (16 ч.)

Тема 9. Техника спортивной ходьбы (2 ч.)

Общая характеристика техники спортивной ходьбы. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Возможные ошибки в технике выполнения двигательных действий в спортивной ходьбе. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы.

Тема 10. Техника бега (2 ч.)

Общая характеристика техники бега. Биомеханические особенности бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на сверхдлинные дистанции. Техника кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Тема 11. Техника прыжков в длину с разбега (2 ч.)

Общая характеристика техники прыжков. Особенности техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Техника прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника прыжков в длину с разбега способом "прогнувшись". Техника прыжков в длину с разбега способом "ножницы".

Тема 12. Техника прыжков в высоту с разбега, с шестом (2 ч.)

Общая характеристика техники прыжков. Особенности техники разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Техника прыжков в длину с разбега способом "перешагивание". Техника прыжков в длину с разбега способом "волна". Техника прыжков в длину с разбега способом "перекат". Техника прыжков с разбега способом "перекидной". Техника прыжков в длину с разбега способом "форсбери-флоп".

Тема 13. Техника тройного прыжка с разбега (2 ч.)

Общая характеристика техники тройного прыжка с разбега. Особенности техники отдельных этапов тройного прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок. Техника выполнения тройного прыжка с разбега способом "вертикальный". Техника выполнения тройного прыжка с разбега способом "загребаящий". Техника выполнения тройного прыжка с разбега способом "беговой".

Тема 14. Техника прыжка в длину с места (2 ч.)

Общая характеристика выполнения прыжка в длину с места. Техника выполнения прыжка в длину с места. Техника выполнения тройного прыжка с места.

Тема 15. Техника толкания ядра (2 ч.)

Общая характеристика техники толкания ядра. Техника толкания ядра со скачка. Техника толкания ядра с поворота.

Тема 16. Техника метаний (2 ч.)

Общая характеристика метания спортивных снарядов. Техника метания копья. Техника метания гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молота.

Модуль 3. Общая физическая подготовка в гимнастике (8 ч.)

Тема 17. Техника выполнения акробатических упражнений (2 ч.)

Техника выполнения акробатических упражнений: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

– два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

– приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;

– кувырок назад через плечо прогнувшись, в упор лежа;

- стойка на голове и руках (держать);
- опускание в упор присев;
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;
- равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);
- выпрямиться, полуприсед с наклоном, руки назад;
- длинный кувырок вперед в группировке в упор присев прыжок вверх прогнувшись,

и. п.

Тема 18. Техника выполнения упражнений на кольцах и перекладине (2 ч.)

Техника выполнения упражнений на гимнастических кольцах:

- из виса, силой подъем у упор углом;
- кувырок вперед в вис согнувшись
- махом назад соскок

Техника выполнения упражнений на перекладине высокой:

- 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.

Тема 19. Техника выполнения упражнений на брусьях и опорных прыжков (2 ч.)

Техника выполнения гимнастических упражнений на брусьях параллельных:

- 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.

Техника выполнения опорного прыжка:

- прыжок согнув ноги через гимнастического коня в ширину;
- прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину.

Тема 20. Методика обучения акробатическим упражнениям (2 ч.)

Методика обучения акробатическим упражнениям: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

- два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок назад через плечо прогнувшись, в упор лежа;
- стойка на голове и руках (держать);
- опускание в упор присев;
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;
- равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);
- выпрямиться, полуприсед с наклоном, руки назад;
- длинный кувырок вперед в группировке в упор присев прыжок вверх прогнувшись,

и. п.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в гимнастике (8 ч.)

Тема 21. Методика обучения опорным прыжкам (2 ч.)

Методика обучения технике выполнения опорного прыжка: прыжок согнув ноги через гимнастического коня в ширину. Последовательность обучения технике выполнения опорного прыжка.

Тема 22. Методика обучения упражнениям на кольцах и перекладине (2 ч.)

Методика обучения технике выполнения упражнений на гимнастических кольцах и перекладине. Последовательность обучения технике выполнения отдельных элементов на гимнастических кольцах и перекладине.

Тема 23. Методика обучения упражнениям на брусьях (2 ч.)

Методика обучения технике выполнения гимнастических упражнений на брусьях. Последовательность обучения технике выполнения отдельных элементов на брусьях: подъемы, стойки, соскоки.

Тема 24. Методика развития физических качеств в процессе занятий спортивной гимнастикой (2 ч.)

Методика развития силы и силовой выносливости при занятиях спортивной гимнастикой. Методика развития гибкости и подвижности в суставах при занятиях спортивной гимнастикой. Методика развития ловкости и координации движения при занятиях спортивной гимнастикой.

Модуль 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе (12 ч.)

Тема 25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при встречном движении. Ловля и передача мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу и сбоку.

Тема 26. Техника ведения мяча в баскетболе (2 ч.)

Техника ведения мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком и с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости передвижения и направления движения. Ведение мяча с переводом на другую руку и с обводкой препятствия.

Тема 27. Техника броска мяча в корзину (2 ч.)

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину двумя руками сверху с места. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху с места. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок в корзину. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху в прыжке.

Тема 28. Техника вырывания и выбивания мяча в баскетболе (2 ч.)

Техника вырывания и выбивания мяча движением руки сверху-вниз. Техника вырывания и выбивания мяча движением руки снизу-вверх.

Тема 29. Техника перехвата мяча в баскетболе (2 ч.)

Техника перехвата мяча летящего сбоку. Техника перехвата мяча при встречной передаче.

Тема 30. Техника накрывания и отбивания мяча в баскетболе (2 ч.)

Техника накрывания мяча при броске одной рукой сверху-вниз. Техника отбивания мяча одной рукой в сторону от броска.

Модуль 6. Общая физическая подготовка в баскетболе (12 ч.)

Тема 31. Передвижение баскетболистов в нападении (2 ч.)

Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Бег по прямой, с изменением направления, с изменением скорости. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад.

Тема 32. Передвижение баскетболиста в защите (2 ч.)

Передвижения в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Передвижение в стойке защитника со ступнями на одной линии. Передвижение в стойке защитника с выставленной ногой вперед.

Тема 33. Индивидуальные тактические действия в баскетболе (2 ч.)

Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место. Целесообразное применение технических приемов игры в нападении. Финт на бросок, ведение, передачу.

Тема 34. Групповые тактические действия в баскетболе (2 ч.)

Взаимодействие двух игроков в баскетболе: передай мяч и выйди, заслоны. Взаимодействия трех игроков в баскетболе: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход.

Тема 35. Командные тактические действия в баскетболе (2 ч.)

Стремительное нападение. Быстрый прорыв. Позиционное нападение.

Тема 36. Противодействие индивидуальным и групповым действиям в нападении. Командные тактические действия в защите (2 ч.)

Индивидуальные действия игрока в защите. Противодействия индивидуальным действиям нападающих. Противодействия выходам на свободное место, ведению, броскам, передачам. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Личная защита. Зонная защита. Личный прессинг.

Модуль 7. Общая физическая подготовка в футболе (22 ч.)

Тема 37. Техника ведения мяча в футболе (2 ч.)

Техника ведения мяча внешней частью подъема. Ведение мяча серединой подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Ведение мяча подошвой. Ведение мяча с чередованием ног. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением скорости движения.

Тема 38. Техника выполнения удара по неподвижному мячу (2 ч.)

Техника выполнения удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внешней частью подъема. Удар по мячу носком. Удар по мячу серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Удар по мячу пяткой. Удар-бросок стопой.

Тема 39. Техника выполнения удара по движущемуся мячу (2 ч.)

Техника выполнения удара "с лету" внутренней стороной стопы. Техника выполнения удара "с лету" серединой подъема. Техника выполнения удара "с лету" внешней частью подъема.

Тема 40. Техника приема мяча в футболе (2 ч.)

Техника остановки катящегося мяча подошвой. Прием катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прием катящегося мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину. Прием летящего мяча на высоте бедра внутренней стороной стопы. Прием летящего на игрока мяча грудью. Прием опускающегося мяча серединой подъема. Прием опускающегося мяча бедром.

Тема 41. Техника выполнения финта (2 ч.)

Техника выполнения финта "уходом". Финт "уходом с убираем мяча внутренней частью подъема". Финт "уходом с ложным замахом на удар". Финт "остановка мяча подошвой". Финт "убирание мяча подошвой". Финт "проброс мяча мимо соперника".

Тема 42. Техника выполнения отбора мяча у соперника (2 ч.)

Техника выполнения отбора мяча накладыванием стопы. Техника выполнения отбора мяча выбиванием. Техника выполнения отбора мяча перехватом.

Тема 43. Техника бега в процессе игры в футбол (2 ч.)

Техника обычного бега. Техника бега вперед скрестным и приставным шагом. Техника бега по прямой, дугами, с изменением направления и скорости движения.

Тема 44. Техника выполнения прыжков в процессе игры в футбол (2 ч.)

Техника прыжков вверх. Техника прыжков толчком двумя ногами с места. Техника прыжков одной и двумя ногами с разбега.

Тема 45. Техника выполнения поворотов в процессе игры в футбол (2 ч.)

Техника выполнения поворотов с переступанием. Техника поворотов прыжком. Техника поворотов на опорной ноге. Техника поворотов в стороны и назад. Техника поворотов на месте в движении.

Тема 46. Техника выполнения индивидуальных действий в атаке (2 ч.)

Индивидуальные действия без мяча в атаке "открывание" и "отвлечение противника". Индивидуальные действия с мячом в атаке. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Выполнение передач в ноги партнеру и на свободное место. Выполнение передач на удар. Выполнение короткой и средней передачи. Выполнение передачи низом и верхом. Выполнение комбинаций "игра в одно касание" и "игра в два касания". Выполнение комбинации "стенка".

Тема 47. Техника действий в защите (2 ч.)

Техника действий в обороне без мяча. Техника "закрывания". Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Оценка игровой ситуации и отбор мяча. Техника противодействия комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" ситуаций.

Модуль 8. Общая физическая подготовка в единоборствах (24 ч.)

Тема 48. Техника и тактика единоборцев (2 ч.)

Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы). Качественные и количественные параметры выполнения действий единоборца. Пути овладения техникой и ее совершенствования. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана. Средства тактики. Тактический план схватки. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки. Тактика участия в соревнованиях.

Тема 49. Физические и психические качества единоборца (2 ч.)

Упражнения на выносливость, их характеристика. Упражнения на развитие гибкости, их характеристика. Упражнения на развитие ловкости, их характеристика. Анализ разновидностей психических состояний единоборцев до схватки, во время схватки и после схватки. Представление единоборцем особенностей конкретных ситуаций борьбы и характера организации действий. Зависимость эмоциональных процессов и психических состояний единоборцев от условий подготовки и участия в соревнованиях. Роль спортивного коллектива в регуляции эмоциональных процессов и психических состояний единоборца. Условия проявления волевых качеств единоборца. Особенности реагирования в единоборстве (виды реакций, их скорость, значение).

Тема 50. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов борьбы по группам классификации (2 ч.)

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

Тема 51. Совершенствование навыков организации занятий и проведения отдельных частей урока (2 ч.)

Совершенствование навыков организации занятий по единоборствам. Методика организации и проведения занятий по единоборствам. Методика проведения отдельных частей урока с элементами единоборств в условиях общеобразовательной школы.

Тема 52. Координационные упражнения в системе подготовки единоборца (2 ч.)

Объяснение и показ общеподготовительных координационных упражнений для освоения страховки и самостраховки единоборцев. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата. Объяснение и показ общеподготовительных координационных упражнений для развития гибкости и ловкости единоборцев. Упражнения для туловища, ног, рук и плечевого пояса. Упражнения на расслабления.

Тема 53. Технические элементы в единоборствах (2 ч.)

Технические элементы в единоборствах. Роль и значение технических элементов в соревновательном поединке. Личный технический арсенал единоборца. Применение технических элементов на практике.

Тема 54. Взаимные технические элементы в единоборствах (2 ч.)

Общая характеристика взаимных технических элементов. Роль и значение взаимных технических элементов в соревновательном поединке. Применение данных элементов с техническими действиями личного технико-тактического арсенала.

Тема 55. Технические действия в единоборствах (2 ч.)

Изучение базовых приемов самбо в стойке и в партере. Осваивание базовых приемов спортивного самбо в стойке и в партере. Базовые приемы спортивного самбо в атаке, контратаке и защите. Навыки преподавания базовых приемов спортивного самбо.

Тема 56. Методика обучения общеподготовительным упражнениям в единоборствах (2 ч.)

Профессиональные умения и навыки работы тренера. Подбор и объяснение общеподготовительных упражнений. Методика демонстрации и обучения технике выполнения общеподготовительных упражнений.

Тема 57. Методика обучения специально-подготовительным упражнениям в единоборствах (2 ч.)

Методика обучения специально-подготовительным упражнениям. Положение рук, ног, головы при падении на бок, спину и живот. Упражнения для успешного освоения технических действий. Упражнения для освоения защиты.

Тема 58. Методика обучения соревновательным упражнениям в единоборствах (2 ч.)

Профессиональные умения и навыки работы тренера. Объяснение и показ соревновательных упражнений (базовых приемов) единоборств. Качественный биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений единоборца. Выделение фазовой и смысловой структуры базовых приемов.

Тема 59. Методика проведения отдельных частей тренировочного занятия по единоборствам (2 ч.)

Овладение профессиональными умениями и навыками работы тренера. Освоение организации учебно-тренировочного занятия по самбо и проведение его отдельных частей. Проведение подготовительной и основной частей занятия.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четвертый семестр (20 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в лыжном спорте (20 ч.)

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

В процессе освоения учебного материала по Модулю 1 предусмотрено выполнение самостоятельной работы в форме подготовки реферата. Реферат выполняется по одной из предложенных ниже тем.

1. Актуальные вопросы развития лыжного спорта (итоги спортивного года).
2. Проведение занятий по лыжной подготовке с учащимися в разновозрастных группах сельской школы.
3. Организация и методика проведения занятий в дошкольных образовательных учреждениях.
4. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в высших и средних специальных учебных заведениях.
5. Содержание и организация занятий по лыжному спорту с лицами среднего и пожилого возраста.
6. Выбор и подготовка трасс для соревнований по лыжным гонкам .

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Одним из заданий для самостоятельной работы студентов в рамках Модуля 2 является разработка плана-конспекта занятия по лыжной подготовке.

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего урока.

1. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.
2. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

3. Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи учебно-воспитательной работы, указываемые перед раскрытием содержания урока.

При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном уроке.

4. Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на уроке. Необходимо отчетливо выделять составные части урока и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

5. При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями.

6. Содержание вводно-подготовительной части урока должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

7. Содержание основной части урока должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в уроке так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения учащимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней, технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- игровая подготовка.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений.

Для каждого урока необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

8. Полное изложение заключительной части урока обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в урок в случае необходимости нескольких целесообразных изменений и дополнений.

9. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения – с указанием счета.

10. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.).

11. Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания.

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации учащихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, раздельно и т. п.).

Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

ПРИМЕРНЫЕ УКАЗАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ КОНСПЕКТА

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи урока:

1. Обучать или повторить.
2. Совершенствовать.
3. Развивать и содействовать развитию физических качеств.

Дата проведения:

Инвентарь:

Место проведения:

Модуль 2. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (20 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Выберите правильный ответ:

1. Основные группы легкоатлетических упражнений:

- а) Спортивная ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье.
- б) Спортивная ходьба, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание, толкание ядра.
- в) Стайерский бег, спринт, прыжки, метание, многоборье.
- г) Спортивная ходьба, стайерский бег, спринт, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание, толкание, семиборье, десятиборье.

2. В женское легкоатлетическое многоборье входят:

- а) Бег 100м со, прыжок в высоту с/р, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину с/р, метание копья, бег 800м.
- б) Бег 110м с б. прыжок в высоту с/р, метание диска, метание копья, бег 200м, прыжок в длину с/р, бег 800м.
- в) Бег 100м с/б. прыжки с шестом, толкание ядра, бег 400м, прыжок в длину с/р, метание копья, бег 1500м.
- г) Бег 100м с/б. прыжок в высоту с/р. толкание ядра, бег 200м. прыжки с шестом, метание копья, бег 1500м.

3. Масса легкоатлетического снаряда (копье) для мужчин составляет:

- а) 1,2кг
- б) 1.5 кг
- в) 800гр
- г) 700гр.

4. Масса легкоатлетического снаряда (молот) для женщин составляет:

- а) 4 кг
- б) 3.5кг
- в) 5кг
- г) 5.26кг.

5. Масса легкоатлетического снаряда (копье) для женщин составляет:

- а) 600гр
- б) 750гр

- в) 500гр
 - г) 1кг.
6. Сколько фальстартов спортсмен может допустить, согласно правилам соревнований:
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) 4.
7. Обучение это:
- а) формирование, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков необходимых легкоатлету
 - б) формирование и совершенствование моральных, волевых качеств, развитие физических умственных способностей
 - в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств на процесс получения новых знаний .
8. Физическая подготовка легкоатлетов- это:
- а) овладение современной техникой легкоатлетических упражнений
 - б) подготовка спортсменов направленная преимущественно на развитие двигательных качеств легкоатлета
 - в) решение образовательных и воспитательных задач
 - г) приобретение знаний, связанных со спортивной специализацией .
9. Согласно школьной программе занятие по легкой атлетике проводится:
- а) в первой четверти
 - б) во второй четверти
 - в) в третьей четверти
 - г) в четвертой четверти.
- Выбрать один неправильный ответ
10. В прыжковую программу входят:
- а) Прыжки в длину с разбега
 - б) Прыжок в длину с места
 - в) Прыжок в высоту с разбега
 - г) Прыжки с шестом
 - д) Прыжок тройным.
11. Бег на длинные дистанции включает:
- а) 3000м
 - б) 5000м
 - в) 10000м
 - г) 42,195м
12. Средствами тренировки являются:
- а) режим
 - б) личная гигиена
 - в) физические упражнения
 - г) врачебный контроль
 - д) естественные силы природы.
13. К специфическим принципам спортивной тренировки относят:
- а) единство общей и специальной подготовки
 - б) непрерывность тренировочного процесса
 - в) цикличность тренировочного процесса
 - г) волнообразность динамики нагрузок
 - д) максимальное увеличения нагрузок.
14. Передача эстафетной палочки осуществляется:
- а) сверху

б) снизу

в) сбоку.

15. Бег на короткие дистанции включает в себя фазу:

а) старт

б) стартовый разгон

в) бег по дистанции

г) финишное ускорение

д) финиширование.

16. Тройной прыжок включает фазу:

а) разбег

б) скачек

в) подскок

г) шаг

д) прыжок

е) приземление.

17. Метание диска включает фазу:

а) держание диска

б) подготовка к повороту

в) замах

г) поворот и подготовка к финальному усилию

д) финальное усилие.

18. Годишний цикл подготовки включает периоды:

а) подготовительный период

б) специально-подготовительный период

в) соревновательный период

д) переходный период.

19. При равномерном методе спортивной тренировки спортсменов проходит дистанцию:

а) в равномерном темпе на пульсе 130-160у/м

б) до появления усталости, нарушающей правильность движений на пульсе 180-190у/м

в) непрерывно чередуя различные упражнения пульс 130-160у/м

г) с заданной скоростью на пульсе 180-190у/м .

20. Соревнования по условиям зачета подразделяются на:

а) личные

б) командные

в) комбинирование

г) лично-командные .

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов*

Самостоятельная работа по Модулю 2 предполагает подготовку к сдаче контрольных нормативов по следующим дисциплинам:

– бег на 100 м;

– бег на 1 000 м;

– прыжок в длину с места;

– прыжок в высоту;

– метание гранаты;

– метание малого мяча.

Шестой семестр (5 ч.)

Модуль 3. Общая физическая подготовка в гимнастике (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Самостоятельная работа по Модулю 3 предполагает разработку плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по гимнастике для детей школьного возраста.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в гимнастике (10 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов*

Восьмой семестр (1,5 ч.)

Модуль 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе (6 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе*

ВАРИАНТ1

1. Техника и методика обучения ловле мяча двумя руками и передача двумя руками от груди.
2. Командно-тактические действия в защите. Методика обучения.
3. Замена игроков.

ВАРИАНТ2

1. Техника и методика обучения ведения мяча.
2. Командные тактические действия в нападении и методика обучения.
3. Игровое время. Управление игровыми часами. Начало и окончания игры.

ВАРИАНТ3

1. Техника и методика обучения стойкам и передвижениям в защите.
2. Групповые тактические взаимодействия в нападении (передай и выходи, скрестный проход). Методика обучения.
3. Затребованный минутный перерыв.

ВАРИАНТ 4

1. Техника и методика обучения передачам мяча. Последовательность в обучении.
2. Групповые тактические взаимодействия в защите(подстраховка, переключение). Методика обучения.
3. Вбрасывание из-за боковой линии.

ВАРИАНТ 5

1. Техника и методика обучения остановке двумя шагами после ведения.
2. Групповые тактические взаимодействия в нападении (тройка). Методика обучения.
3. Правила, связанные с секундами. Наказание за нарушение.

ВАРИАНТ 6

1. Техника и методика обучения броскам с места (штрафные дистанционные броски).
2. Командная тактическая система в защите (зонная). Методика обучения.
3. Фолы: понятия, разновидности, наказание. Командные фолы.

ВАРИАНТ 7

1. Теория и методика обучения броску одной рукой от плеча после ведения.
2. Командные тактические действия в нападении (позиционные нападения). Методика обучения.
3. Площадка, щиты: основные параметры.

Десятый семестр (62 ч.)

Модуль 7. Общая физическая подготовка в футболе (31 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Самостоятельная работа по Модулю 7 предполагает подготовку к выполнению тестовых заданий

1. На сколько частей делится физическая подготовка футболистов:
А. 2
Б. 3
В. 4.
2. На сколько частей делится тактическая подготовка футболистов:
А. 2
Б. 3
В. 4.

- 3.Какая цель преследуется на этапе начального разучивания у футболистов:
- А. обучить основам тактики игры
 - Б. обучить основам техники двигательного действия
 - В. дать основы общей физической подготовки.
4. На сколько этапов делится разучивание двигательного действия у футболистов:
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4.
5. Сколько существует методов организации и проведения занятий по футболу:
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5.
6. В какой метод организации занятий входит понятие «станция»:
- А. групповой
 - Б. индивидуальный
 - В. круговой.
7. Общая продолжительность разминки во время тренировочного занятия по футболу составляет:
- А. 15-20 мин.
 - Б. 25-30 мин.
 - В. 35-40 мин.
8. Какова продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия:
- А. 80 мин.
 - Б. 90 мин.
 - В. 100 мин.
9. Какова продолжительность заключительной части учебно-тренировочного занятия по футболу:
- А. 6-8 мин.
 - Б. 8-10 мин.
 - В. 10-12 мин.
10. Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с:
- А. ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема
 - Б. ударов по мячу внутренней и средней частью подъема
 - В. ударов по мячу бедром и головой.
11. На сколько фаз делится технический прием в футболе:
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4.
12. Сколько видов бега используется в футболе:
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5.
13. Сколько фаз включает в себя прыжок футболиста:
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5.
14. Сколько частей стопы могут участвовать в ударах по мячу:
- А. 4
 - Б. 5
 - В. 6.
15. От чего зависит траектория полета мяча при прямых ударах:
- А. общего центра тяжести мяча

Б. места приложения силы

В. веса мяча.

16. Под каким углом выполняется разбег для выполнения удара внутренней частью подъема:

А. 30-60 градусов

Б. 60-90 градусов

В. 90-120 градусов.

17. На сколько сантиметров ставится пятка от опорной ноги при выполнении удара:

А. 5-10 см

Б. 10-15 см

В. 15-20 см.

18. Сколько частей туловища могут участвовать в остановке мяча:

А. 1

Б. 2

В. 3.

19. Какие части головы используются для остановки мяча:

А. лоб

Б. висок

В. затылок.

20. Сколько способов ведения мяча существует:

А. 3

Б. 4

В. 5.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов*

Контрольные нормативы для оценки сформированности технических действий перемещения игрока:

Норматив 1.

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

Норматив 2.

Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется

Контрольные нормативы для оценки сформированности техники удара по мячу:

Норматив 1.

Удар с полуклёта.

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15 м. Оценивается точность и техника выполнения.

Норматив 2.

Удар в ворота.

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом.

Оценка: «зачёт» – не менее 3-х точных попаданий.

Норматив 3.

Удар по мячу на дальность.

Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого

касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Норматив 4.

Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

Контрольные нормативы для оценки сформированности технических действий:

вбрасывания мяча

Норматив 1.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Контрольные нормативы для оценки сформированности технических действий по ведению мяча

Норматив 1.

Жонглирование мячом.

Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя.

Норматив 2.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Оценка: «зачет» – не менее 12 раз подряд.

Норматив 3.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные нормативы для оценки сформированности технических действий вратаря

Норматив 1.

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Норматив 2.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Норматив 3.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Модуль 8. Общая физическая подготовка в единоборствах (31 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

В процессе освоения модуля 8 предусмотрена подготовка к написанию терминологического диктанта с использованием следующих терминов и определений:

Активность – атакующие действия, проводимые борцом, которые расцениваются как инициатива и возможность проведения технических действий.

Атакуемый – отражающий и нейтрализующий техническое действие.

Атакующий – борец, организующий сложное технико-тактическое действие с целью реализации конкретно-динамической ситуации.

Броски–приемы борьбы в стойке с перебрасыванием через себя с отрывом от ковра и с последующим падением атакуемого на лопатки.

Выведение из равновесия– технико-тактическое действие по перемещению общего центра масс за границы площади опоры.

Вызов–действие борца, отдающего захват или исходное положение с целью побудить противника на атаку.

Дожимы–техническое действие по выключению руки, отжимания шеи, вынуждающиеся противника коснуться лопатками ковра, в опасном положении на мосту.

Завис–техническое действие, при котором загружается опорная нога противника за счет смещения центра тяжести с последующим подбивом и разворотом проводится бросок.

Задний пояс–атакующее действие в партере с захватом туловища и бросок прогибом через мост.

Зашагивание – техническое действие, используемое инерцию атакуемого с целью опережения.

И.П. – исходное положение.

КДС – конкретно-динамическая ситуация.

Ключ–прием переворота атакуемого в партере за счет забегающего вокруг захваченной руки, не давая поднять голову противнику.

Комбинация – сложные технико-тактические действия, создающие благоприятные условия для выполнения последующих приемов.

Контрприем–ответное действие атакуемого с использованием сложившейся КДС.

Маневрирование–смена захватов, техническое действие и рациональное передвижение по ковра с целью выбора благоприятного момента для атаки.

Маскировка–сложные технико-тактические действия, скрывающие истинные намерения атакующего.

Мост –прогнутое положение борца, принимаемое с целью атаки и проведение приема с большой амплитудой, а также с целью защиты и ухода от поражения при этом касаясь головой ковра и упираясь ногами.

Накат –атакующее действие в партере за счет скручивающего движения вокруг продольной оси тела атакуемого и с последующей атакой мостом.

Обратный пояс–атакующее действие в партере с захватом туловища со стороны таза и переворотом за себя с отрывом от ковра.

Опережение – сложные технико-тактические действия, основанные на прогнозировании и предугадывании конкретно-динамической ситуации и намерений противника.

ОЦМ –общий центр масс.

Партер–положения борцов, принимаемые ими в процессе борьбы, стоя на коленях и упираясь руками в ковер.

Пассивность –отсутствие реальных технических действий, потеря инициативы.

Переводы в партер– рывком, нырком, вертушкой с целью резкого сближения, разворота и вращения вокруг руки атакуемого.

Повторная атака–сложные технико-тактические действия атакующего, заключающиеся в том, что последующие атаки попадают на латентное время реакции либо на период времени, когда противник не успеет принять защиту.

Покрывание – приемы, нейтрализующие атакующие действия, в результате которого противник оказывается внизу.

Разведка – технико-тактические действия, с помощью которых выявляются слабые места и сведения о противнике.

Сваливания, сбивания, скручивания – способы выполнения приемов в стойке без отрыва противника от ковра с использованием резких разнонаправленных движений плечом, грудью вперед, вниз – в сторону, разворачивая противника вокруг оси его тела.

Сетки–сочетания технических действий из различных блоков и групп.

Сковывание–техническое действие по ограничению свободы движения противника.

Спурт – количество атакующих действий в единицу времени с целью создания преимущества над противником.

Стойка–исходное положение борцов, с которого начинается технические действия, единоборства.

СТТД – сложное технико-тактическое действие.

ТД – техническое действие.

ТТД – технико-тактическое действие.

Угроза – активные действия, вынуждающие противника прибегнуть к защите, либо изменить позу выгодную для атаки.

ЦТ – центр тяжести.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-6 ОК-8	2 курс Четвертый семестр	Зачет	Модуль 1: Общая физическая подготовка в лыжном спорте.
ОК-6 ОК-8	2 курс Четвертый семестр	Зачет	Модуль 2: Общая физическая подготовка в легкой атлетике.
ОК-6	3 курс Шестой семестр	Зачет	Модуль 3: Общая физическая подготовка в гимнастике.
ОК-8	3 курс Шестой семестр	Зачет	Модуль 4: Специальная физическая подготовка в гимнастике.
ОК-8	4 курс Восьмой семестр	Зачет	Модуль 5: Специальная физическая подготовка в баскетболе.
ОК-6	4 курс Восьмой семестр	Зачет	Модуль 6: Общая физическая подготовка в баскетболе.
ОК-6 ОК-8	5 курс Десятый семестр	Зачет	Модуль 7: Общая физическая подготовка в футболе.
ОК-6 ОК-8	5 курс Десятый семестр	Зачет	Модуль 8: Общая физическая подготовка в единоборствах.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Туризм, Единоборства, Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика/Спортивные игры).

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 "Повышение спортивного мастерства"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для достижения высокой спортивной формы в избранном виде спорта и успешного обучения технике выполнения двигательных действий воспитанников; владеет навыками решения практических задач, связанных с повышением уровня физической и технико-тактической подготовленности в виде спорта.

Базовый уровень:

– знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Повышение спортивного мастерства"; использует ресурсы (технологии, средства) для достижения высокой спортивной формы в избранном виде спорта и обучения технике выполнения двигательных действий воспитанников; владеет навыками решения практических задач, связанных с повышением уровня физической и технико-тактической подготовленности в виде спорта.

Пороговый уровень:

– знает теоретическое содержание дисциплины "Повышение спортивного мастерства"; использует ресурсы для достижения спортивной формы в избранном виде спорта и обучения технике выполнения двигательных действий воспитанников; недостаточно владеет навыками решения практических задач, связанных с повышением уровня физической и технико-тактической подготовленности в виде спорта.

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
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основы техники выполнения двигательных действий в видах спорта; основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике выполнения двигательных действий в видах спорта; особенности организации и проведения занятий по видам спорта во всех типах школ.

	Умеет: проводить занятия по видам спорта; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять различные средства и методы их устранения. Выполняет все контрольные нормативы (согласно разработанной программе), демонстрирующие его общую и специальную подготовленность.
Не зачтено	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. Студент не укладывается в нормативы, отражающие его общую и специальную физическую подготовленность.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общая физическая подготовка в лыжном спорте

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Назовите наиболее эффективные методы обучения технике передвижения на лыжах
2. Опишите методику проведения учебно-тренировочного занятия в условиях общеобразовательной школы
3. Определите порядок проведения анализа техники выполнения двигательных действий в лыжном спорте

4. Перечислите возможные причины ошибок в технике выполнения двигательных действий в процессе лыжной подготовки

5. Раскройте содержания понятия "классические способы передвижения на лыжах"

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

1. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

2. Назовите способы оценки уровня физической подготовленности в процессе занятий лыжным спортом

3. Раскройте значение информации о текущем состоянии организма для прогнозирования спортивного результата в лыжном спорте

4. Перечислите упражнения, входящие в программу дисциплин лыжного спорта

5. Дайте характеристику методик диагностики физического состояния в процессе занятий лыжным спортом

Модуль 2: Общая физическая подготовка в легкой атлетике

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Опишите основные методы обучения технике выполнения легкоатлетических упражнений

2. Раскройте особенности методики организации и проведения занятий по легкой атлетике в условиях общеобразовательной школы

3. Проведите анализ техники выполнения низкого старта в беге на 100 м

4. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения метательных движений

5. Дайте сравнительную характеристику техники бега на короткие и на длинные дистанции

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

1. Определите особенности организации и проведения соревнований в различных дисциплинах легкой атлетики

2. Назовите способы оценки уровня физической подготовленности в различных дисциплинах легкой атлетики
3. Раскройте значение знаний о текущем состоянии спортсмена для прогнозирования его спортивного результата в циклических видах легкой атлетики
4. Перечислите специальные упражнения, входящие в программу легкой атлетики
5. Дайте характеристику основных методик диагностики физического состояния спортсмена в процессе занятий легкой атлетикой

Модуль 3: Общая физическая подготовка в гимнастике

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Опишите основные методы обучения технике выполнения двигательных действий в спортивной гимнастике
2. Раскройте содержание методики организации и проведения занятий по спортивной гимнастике в условиях общеобразовательной школы
3. Проведите анализ техники выполнения отдельного элемента на гимнастическом снаряде
4. Перечислите причины ошибок в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах
5. Раскройте значение страховки в процессе выполнения гимнастических упражнений для обеспечения безопасности занимающихся

Модуль 4: Специальная физическая подготовка в гимнастике

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

1. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике
2. Назовите основные способы оценки уровня физической подготовленности занимающихся спортивной гимнастикой
3. Раскройте значение знаний о текущем состоянии организма для прогнозирования спортивного результата в спортивной гимнастике
4. Перечислите упражнения, входящие в программу спортивной гимнастики
5. Дайте характеристику методикам диагностики физического состояния в процессе занятий спортивной гимнастикой

Модуль 5: Специальная физическая подготовка в баскетболе

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

1. Опишите основные методы обучения технике выполнения двигательных действий в баскетболе
2. Раскройте методику организации и проведения занятий по баскетболу в условиях общеобразовательной школы
3. Проведите анализ техники двигательных действий в баскетболе
4. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения двигательных действий в баскетболе
5. Выделите особенности обучения баскетболу детей школьного возраста

Модуль 6: Общая физическая подготовка в баскетболе

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.
2. Назовите способы оценки уровня физической подготовленности баскетболистов.
3. Раскройте значение знаний о текущем состоянии спортсмена-баскетболиста для прогнозирования спортивного результата.

4. Перечислите упражнения, входящие в программу баскетбола.
5. Дайте характеристику основных методик диагностики физического состояния в процессе занятий баскетболом.

Модуль 7: Общая физическая подготовка в футболе

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Дайте характеристику основных методов обучения технике выполнения двигательных действий в футболе.
2. Опишите методику организации и проведения занятий по футболу в условиях общеобразовательной школы.
3. Проведите анализ техники выполнения передачи мяча.
4. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения двигательных действий в футболе.
5. Раскройте методику проведения занятий по футболу в рамках физического воспитания детей младшего школьного возраста.

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

1. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по футболу.
2. Назовите способы оценки уровня физической подготовленности игроков в футбол.
3. Раскройте значение знаний о текущем состоянии спортсмена для прогнозирования спортивного результата в футболе.
4. Определите упражнения, входящие в программу футбола.
5. Дайте характеристику методик диагностики физического состояния спортсмена в процессе игры в футбол.

Модуль 8: Общая физическая подготовка в единоборствах

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Опишите основные методы обучения технике выполнения двигательных действий в единоборствах.
2. Выделите особенности организации и методики проведения занятий по единоборствам в условиях общеобразовательной школы.
3. Проведите анализ техники двигательных действий в единоборствах.
4. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения двигательных действий в единоборствах.
5. Опишите возможности коррекции тренировочного процесса на основе данных правильности техники выполнения двигательных действий единоборцами.

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

1. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по единоборствам.
2. Назовите способы оценивания уровня физической подготовленности единоборцев.
3. Раскройте значение данных о текущем состоянии организма спортсмена для прогнозирования спортивного результата в единоборствах.
4. Определите упражнения, входящие в программу единоборств.
5. Дайте характеристику методик диагностики физического состояния в процессе занятий единоборствами.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Четвертый семестр (Зачет, ОК-6, ОК-8)

1. Раскройте содержание понятия "техника выполнения двигательного действия"
2. Проведите анализ техники попеременного двухшажного хода в лыжном спорте
3. Проведите анализ техники одновременного бесшажного хода в лыжном спорте

4. Проведите анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант) в лыжном спорте
5. Проведите анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант) в лыжном спорте
6. Проведите анализ техники одновременного двухшажного хода в лыжном спорте
7. Дайте сравнительную характеристику техники различных способов подъема в гору на лыжах
8. Дайте сравнительную характеристику техники различных способов спуска с гор на лыжах
9. Дайте сравнительную характеристику техники различных способов поворота при спусках с гор на лыжах
10. Дайте сравнительную характеристику техники различных способов торможения на лыжах
11. Опишите последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах
12. Раскройте специфические особенности методики обучения различным способам передвижения на лыжах
13. Назовите этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах, дайте их характеристику
14. Дайте характеристику уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе
15. Раскройте содержание и методику проведения уроков по лыжной подготовке в младших, средних и старших классах
16. Опишите особенности подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам
17. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий по лыжной подготовке в дошкольных образовательных организациях
18. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий по лыжной подготовке в вузах, техникумах, колледжах
19. Раскройте особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах и во вспомогательных школах-интернатах
20. Перечислите основные дидактические принципы обучения технике передвижения на лыжах
21. Перечислите качественные и количественные показатели техники в легкой атлетике
22. Назовите основные биомеханические характеристики техники прыжков
23. Опишите общие и частные правила проведения соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям
24. Раскройте содержание физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в легкой атлетике
25. Определите роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений
26. Перечислите подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим видам
27. Опишите средства, методы и динамику развития силы, быстроты, выносливости в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития у легкоатлетов
28. Выделите особенности проведения занятий по легкой атлетике с детьми различного пола и возраста
29. Опишите динамику объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе
30. Назовите основные виды и разновидности тестирования, опишите их связь друг с другом и влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета

31. Дайте характеристику фаз разбега в подготовке к отталкиванию в легкоатлетических прыжках
32. Дайте характеристику фаз отталкивания, полета и приземления в легкоатлетических прыжках
33. Опишите технику спортивной ходьбы
34. Опишите технику бега на короткие дистанции и эстафетного бега 4x100 м
35. Опишите технику прыжка в длину способом "согнув ноги"
36. Опишите технику выполнения тройного прыжка
37. Опишите технику прыжка в высоту способом "перешагивание"
38. Опишите технику прыжка в высоту способом "фосбери-флоп"
39. Опишите технику толкания ядра и метания гранаты
40. Раскройте содержание требований, предъявляемых к оборудованию мест и судейству соревнований в различных дисциплинах легкой атлетики

Шестой семестр (Зачет, ОК-6, ОК-8)

1. Приведите классификацию современных видов спортивной гимнастики и дайте их краткую характеристику
2. Опишите технику и методику обучения стойке на лопатках
3. Опишите технику и методику обучения перевороту в сторону
4. Опишите технику и методику обучения кувырку вперед
5. Опишите технику и методику обучения кувырку назад
6. Опишите технику и методику обучения стойке на руках
7. Опишите технику и методику обучения опорному прыжку согнув ноги через гимнастического козла
8. Опишите технику и методику обучения соскокам махом вперед и назад брусьев
9. Опишите технику и методику обучения стойке на плечах и кувырку вперед в сед ноги врозь на брусьях
10. Опишите технику и методику обучения подъему и перевороту в упор на верхней жерди разновысоких брусьев, выполняемых из виса присев на нижней жерди
11. Опишите технику и методику обучения соскоку углом, выполняемому перемахом двумя из седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев
12. Опишите технику и методику обучения подъему переворотом на низкой перекладине
13. Опишите технику и методику обучения подъему разгибом из размахивания на высокой перекладине
14. Опишите методику обучения сохранению равновесия при выполнении соскоков со снарядов и гимнастических прыжков
15. Опишите технику и методику обучения повороту кругом в стойке и приседе на высоком гимнастическом бревне
16. Опишите технику и методику обучения опорному прыжку боком через гимнастического коня поперек
17. Опишите технику и методику обучения опорному прыжку ноги врозь через гимнастического козла
18. Опишите технику и методику обучения опорному прыжку ноги врозь через гимнастического коня в длину
19. Опишите технику и методику обучения обороту назад в упоре на перекладине
20. Опишите технику и методику обучения соскоку дугой из упора на перекладине
21. Выделите основные особенности методики проведения занятий спортивной гимнастикой в урочных формах воспитанников дошкольных образовательных организаций
22. Перечислите основные этапы обучения технике выполнения гимнастических упражнений

23. Назовите особенности методики и содержания урочных занятий спортивной гимнастикой с учащимися младших классов
24. Назовите особенности методики и содержания урочных занятий спортивной гимнастикой с учащимися среднего и старшего школьного возраста
25. Приведите классификацию строевых упражнений, назовите элементы строя, точки зала и его границы
26. Перечислите разновидности передвижений, определите их место в занятии
27. Дайте характеристику общеразвивающих упражнений, приведите их классификацию
28. Раскройте содержание требований, предъявляемых к уровню гимнастической подготовленности выпускников средней общеобразовательной школы
29. Дайте характеристику прикладных упражнений в спортивной гимнастике, перечислите двигательные навыки, которые они формируют
30. Перечислите факторы, повышающие вероятность получения травм при выполнении гимнастических упражнений
31. Опишите педагогическую технологию составления комплексов общеразвивающих упражнений
32. Раскройте задачи основной части школьного урока гимнастики, перечислите средства их достижения
33. Перечислите виды гимнастических упражнений, применяющихся при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе
34. Дайте общую характеристику акробатических упражнений
35. Дайте общую характеристику гимнастических прыжков
36. Опишите средства и методы воспитания общей выносливости на занятиях спортивной гимнастикой
37. Перечислите виды помощи и страховки, используемые при обучении гимнастическим упражнениям
38. Дайте характеристику начального этапа разучивания гимнастических упражнений
39. Дайте характеристику этапа углубленного разучивания гимнастических упражнений
40. Дайте характеристику этапа закрепления и совершенствования гимнастического упражнения

Восьмой семестр (Зачет, ОК-6, ОК-8)

1. Дайте характеристику баскетбола как эффективного средства физического воспитания и вида спорта
2. Опишите технику и методику обучения стойкам и передвижениям в нападении
3. Опишите технику и методику обучения стойкам и передвижениям в защите
4. Опишите технику и методику обучения остановкам и поворотам
5. Опишите технику и методику обучения остановкам двумя шагами с получением мяча
6. Опишите технику и методику обучения ловле мяча двумя руками и передаче двумя руками от груди на месте
7. Опишите технику и методику обучения передачам мяча в движении
8. Опишите технику и методику обучения броску одной рукой от плеча после ведения
9. Опишите технику и методику обучения броску в прыжке одной рукой сверху
10. Опишите технику и методику обучения броскам с места (штрафные и дистанционные броски)
11. Дайте характеристику групповых тактических взаимодействий в нападении
12. Дайте характеристику групповых тактических взаимодействий трех игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный ход
13. Дайте характеристику командных тактических действий в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение

14. Дайте характеристику групповых тактических взаимодействий в защите
15. Дайте характеристику командных тактических действий в защите
16. Раскройте содержание требований, предъявляемых к спортивному оборудованию и инвентарю для игры в баскетбол
17. Определите продолжительность игры в баскетбол
18. Определите состав судейской коллегии и обязанности судей при проведении соревнований по баскетболу
19. Раскройте методику оценки результатов игры в баскетбол
20. Опишите последовательность произведения замены игроков в процессе игры в баскетбол
21. Опишите технологию реализации затребованного минутного перерыва в процессе игры в баскетбол
22. Раскройте содержание понятий "живой мяч", "мертвый мяч"
23. Дайте определение понятия "персональный фол"
24. Дайте определение понятия "технический фол"
25. Дайте определение понятия "умышленный фол"
26. Дайте определение понятия "обоюдный фол"
27. Дайте определение понятия "дисквалифицирующий фол"
28. Опишите правила выполнения штрафного броска в баскетболе
29. Раскройте особенности выполнения начального и спорного броска в баскетболе
30. Раскройте содержание правил трех, пяти, восьми, двадцати четырех секунд
31. Дайте характеристику игры мячом выше уровня кольца
32. Опишите методику и порядок заполнения протокола игры в баскетбол

Десятый семестр (Зачет, ОК-6, ОК-8)

1. Техника ведения мяча внешней, внутренней частью и серединой подъема
2. Техника ведения мяча внутренней стороной стопы
3. Техника ведения мяча носком и подошвой
4. Техника ведения мяча с чередованием ног
5. Техника ведения мяча с изменением направления движения
6. Техника ведения мяча с изменением скорости движения
7. Техника ведения мяча правой и левой ногами по прямой и по кругу
8. Техника удара по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы
9. Техника удара по мячу носком и пяткой
10. Техника выполнения удара-откидки мяча подошвой
11. Техника выполнения удара-броска стопой
12. Техника удара "с лету" внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема
13. Техника выполнения удара по мячу головой
14. Техника остановки катящегося мяча подошвой
15. Техника приема катящегося мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину
16. Техника приема летящего на высоте бедра мяча внутренней стороной стопы
17. Техника остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте
18. Техника остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед и назад
19. Техника выполнения обманных движений в футболе
20. Техника выполнения отбора мяча выбиванием и перехватом
21. Техника различных способов бега в процессе игры в футбол
22. Техника выполнения прыжков в процессе игры в футбол
23. Техника выполнения поворотов в процессе игры в футбол
24. Техника остановки во время бега "выпадом" и "прыжком"

25. Назовите особенности проведения практических занятий по единоборствам
26. Дайте характеристику технических действий в единоборствах
27. Опишите методику совершенствования технических действий в единоборствах
28. Раскройте содержание методики овладения техническими действиями в единоборствах
29. Раскройте роль внешних и внутренних сил при выполнении технических действий в единоборствах
30. Назовите основные пути овладения техникой двигательных действий в единоборствах
31. Перечислите основные элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана действий в единоборствах
32. Перечислите основные элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки в единоборствах
33. Техника выполнения упражнений на развитие выносливости в единоборствах, их характеристика
34. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости в единоборствах, их характеристика
35. Техника выполнения упражнений на развитие ловкости в единоборствах, их характеристика
36. Раскройте зависимость эмоциональных процессов и психических состояний единоборцев от условий подготовки и участия в соревнованиях
37. Опишите условия проявления волевых качеств единоборца
38. Дайте характеристику технико-тактических действий в проведении учебных схваток в процессе занятий единоборствами
39. Раскройте методику совершенствования навыков организации занятий по единоборствам
40. Опишите общеподготовительные координационные упражнения для освоения страховки и самостраховки единоборцев
41. Дайте характеристику упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата единоборцев
42. Раскройте роль и значение технических элементов в соревновательном поединке единоборцев
43. Раскройте роль и значение взаимных технических элементов в соревновательном поединке единоборцев
44. Дайте характеристику методики обучения специально-подготовительным упражнениям в единоборствах

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

Промежуточная аттестация по дисциплине "Повышение спортивного мастерства" проводится в форме зачета.

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.

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.

В процессе оценки освоения программного материала по лыжному спорту обязательным условием для сдачи зачета является выполнение практических нормативов, при котором осуществляется оценка техники выполнения двигательных действий.

ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ:

Проверка технической подготовленности проводится по пятибалльной системе с использованием методики количественной оценки следующих способов передвижения на лыжах:

1. Классические ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный (скоростной вариант) ход.

2. Горнолыжная техника:

а) подъемы: скользящим шагом, беговым шагом, «полуелочкой», «елочкой»;

б) спуски: в высокой, средней и низкой стойках;

в) торможения: «плугом», упором;

г) повороты: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

3. Коньковые ходы: полуконьковый, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный ход.

При оценке технической подготовленности используется классификация типичных технических ошибок. Все типичные технические ошибки разделены на грубые и мелкие.

Грубые технические ошибки – это значительные отклонения от пространственных, силовых и временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушение общей структуры. Каждая грубая техническая ошибка снижает оценку на 1 балл.

Мелкие технические ошибки – это небольшие отклонения в технике, не-достаточная амплитуда движений, незначительные нарушения формы, ритма движений. Каждая мелкая техническая ошибка снижает оценку на 0,1-0,2 балла.

При демонстрации техники способов передвижения на лыжах выставляются следующие оценки:

«5» – умеет правильно показать технику способа передвижения на лыжах в быстром темпе, соблюдая все пространственные и временные параметры; фиксирует опорные точки при показе в медленном темпе; выполняет рациональное количество циклов.

«4» – при показе техники в быстром и медленном темпе допускает мелкие ошибки, не влияющие на основу техники передвижения.

«3» – при показе техники допускает грубые и мелкие ошибки, но сохраняет структуру движения; не четко фиксирует опорные точки при показе в медленном темпе.

«2» – не умеет показать технику способа передвижения на лыжах.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика /

В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный.

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 1. – 227 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>. – ISBN 978-5-4475-5660-0. – DOI 10.23681/429260. – Текст : электронный.

2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. – 342 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>. – ISBN 978-5-4475-5661-7. – DOI 10.23681/429261. – Текст : электронный.

3. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>. – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.

4. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р.Н.Терехина. – Москва : Спорт, 2016. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454248>. – ISBN 978-5-906839-36-7. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru>- Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта".
2. <http://activmed.ru>- Функциональная диагностика спортсменов.
3. <http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок.
4. <http://gimnastika.ru/?p=323>- Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
5. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки.
6. <http://obasketbole.ru/> - Все о баскетболе. Все для баскетбола.
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Спортивная гимнастика.
8. <http://skisport.narod.ru> - Правила соревнований по лыжным гонкам, материально-техническое обеспечение лыжного спорта.
9. <http://www.cycloport.ru> - Техника и методика обучения коньковым ходам.
10. <http://www.throwvideo.narod.ru> - Сайт по легкой атлетике .
11. http://www.world-sport.org/complicated/athletics_athletic/special_judge/ - Гимнастика спортивная – специальные правила судейства.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины «Повышение спортивного мастерства» необходимо:

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

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче 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.

На практических занятиях по дисциплине "Повышение спортивного мастерства" при сообщении теоретических знаний и в обучении технике выполнения двигательных действий используются следующие методы.

1. Словесные: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда.
2. Наглядные: показ всего способа выполнения двигательного действия в целом или отдельных его деталей;
3. Практические методы:
 - 1) метод целостного разучивания упражнений – используется для изучения любых способов выполнения двигательного действия (от простых до самых сложных);
 - 2) метод расчленения цикла – используется при изучении более сложных по координации способов выполнения двигательного действия;
 - 3) игровые методы;
 - 4) соревновательные методы выполнения упражнений.

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

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

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

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. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

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.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 302.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 204.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

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

Гимнастический зал (№ 303).

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие

акробатической дорожки, канат для лазания 5 м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

Зал единоборств (№ 104).

Основное оборудование:

Борцовские маты, борцовский ковер, «шведская стенка», перекладина переносная, борцовский манекен.

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.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).