

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

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Лобурева М. Е., доцент

Скупова Е. А., старший преподаватель

Карabanова О. Н., старший преподаватель

Акамов В. В., канд. пед. наук, доцент

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

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 19.04.2019 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - совершенствование у студентов знаний, умений и навыков по базовым и избранным видам спорта для самостоятельной работы с различным контингентом занимающихся; овладение студентами основами правовых знаний в профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение техникой и методикой обучения избранного вида спорта;
- овладение методикой организации и проведения соревнований по различным видам спорта;
- овладение навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по виду спорта в школе, спортивных секциях и др.;
- подготовка студентов к выполнению нормативных требований по физической, технической и тактической подготовке по виду спорта;
- сформировать у студентов умения анализировать законодательные и иные нормативно-правовые акты, относящиеся к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.08 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» изучается на 1, 2, 3, 4, 5 курсе, в 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестрах.

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

Изучению дисциплины К.М.06.08 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.06.12 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

К.М.03.04 Физическая культура и спорт;

К.М.06.07 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм.

Освоение дисциплины К.М.06.08 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.04.04 Производственная (педагогическая) практика;

К.М.06.01 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;

К.М.06.03 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

К.М.06.ДВ.01.04 Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах.

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

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает	знать:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

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

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	знать: - нормативно-правовые акты в сфере образования; уметь: - разрабатывать программы учебных предметов, программ дополнительного образования; владеть: - методикой разрабатывать программы учебных предметов, программ дополнительного образования;.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	знать: - педагогические технологии для разработки образовательных программ; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - требования к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; владеть: - педагогически обоснованными содержанием, формами, методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	знать: - условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья; уметь: - формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися ; владеть: - способами формирования позитивного психологического климата в группе и условия для доброжелательных отношений

	между обучающимися .
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	знать: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; уметь: - Осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся; владеть: - методами, приемами организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; уметь: - проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	
ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	знать: - специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; уметь: - Применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; владеть: - специальными технологиями и методами, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	знать: - индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития; владеть: - навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

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

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	знать: - результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; уметь: - проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; владеть: - методами обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	знать: - технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; уметь: - проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - методами самостоятельной организации своей учебной деятельности на основе предъявляемых требований и собственных образовательных потребностей, способностью нести ответственность за достигнутые результаты.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	знать: - основы спортивной ориентации, а также отбора спортсменов на разных этапах, подготовки в ИВС; уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; владеть: - методами самостоятельной организации своей учебной деятельности на основе предъявляемых требований и собственных образовательных потребностей, способностью нести ответственность за достигнутые результаты.

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

педагогический деятельность

ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры	знать:

профилактики детского травматизма.	- меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - мерами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Курсовая работа Экзамен
Всего	936	26	358	204	154	470	108
Второй семестр	108	3	54	36	18	54	
Третий семестр	72	2	36	18	18	9	Экзамен-27
Четвертый семестр	144	4	48	32	16	96	
Пятый семестр	108	3	32	16	16	76	
Шестой семестр	144	4	48	32	16	51	Экзамен-45
Седьмой семестр	72	2	36	18	18	18	Экзамен-18
Восьмой семестр	144	4	56	28	28	88	
Девятый семестр	144	4	48	24	24	78	Экзамен-18 Курсовая работа

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы спортивной подготовки в футболе:

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

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе:

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

Раздел 3. Теория и методика тяжёлой атлетики:

Характеристика тяжелоатлетических видов спорта. История развития тяжелоатлетического спорта. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы. Морфофизиологические особенности проявления силы. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений:

Теоретические основы спортивной тренировки и обучения. Возрастная динамика спортивных достижений. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге).

Раздел 5. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте:

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

Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту:

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

Раздел 7. Обучение технике игры в волейболе:

Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Верхняя и нижняя передачи мяча. Верхняя и нижняя подачи.

Раздел 8. Обучение тактике игры в волейбол:

Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Организация и проведение соревнований.

Раздел 9. Совершенствование технике игры в волейбол:

Организация и проведение соревнований. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация.

Раздел 10. Совершенствование тактике игры в волейбол:

Спортивная ориентация и отбор, методика и организация. Организация и проведение соревнований, судейство.

Раздел 11. Общие вопросы теории и практики баскетбола:

Закономерности тактики игры в баскетбол. Основной понятийный аппарат. Технологии обучения тактическим действиям. Методика обучения тактики нападения в баскетболе. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Методика обучения тактике защиты в баскетболе. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Раздел 12. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол:

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

Раздел 13. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега:

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма. Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на

короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Раздел 14. Техника и методика техническим видам легкой атлетики:

Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Основы техники метаний. Техника различных видов метаний. Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молота. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Раздел 15. Спортивная тренировка в легкой атлетике:

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

Раздел 16. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике:

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

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (154 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовке в футболе (10 ч.)

Тема 1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования (2 ч.)

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

Тема 2. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по футболу (2 ч.)

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

Тема 3. Спорт: типы, виды, функции. Футбол в системе физкультурного образования: общего и профессионального (2 ч.)

Спорт. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Организация соревнований по футболу на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте

Тема 4. Соревнования и соревновательная деятельность в футболе, система соревнований в многолетнем процессе подготовки футболистов (2 ч.)

Соревнования и соревновательная деятельность. Структура соревновательной деятельности. Классификация соревнований. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.

Тема 5. Методы спортивной тренировки в футболе (2 ч.)

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (8 ч.)

Тема 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь (2 ч.)

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

Тема 7. Методы формирования спортивной техники в футболе (2 ч.)

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Критерии технической подготовленности. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Тема 8. Средства и методика обучения стратегии и тактики игры в футбол (2 ч.).

В процессе игры футболисты решают две основные задачи: провести мяч в ворота команды противника возможно большее число раз и не пропустить мяч в свои ворота. Для этого футболист при поддержке своих партнеров всеми возможными способами в рамках правил игры, преодолевая сопротивление защищающейся команды, пробивается к ее воротам или преграждает путь к своим воротам футболистам команды противника. Таким образом, футболист в игре выполняет две функции - оборонительную и атакующую. Удельный вес выполняемых футболистом в каждой конкретной игре функций зависит от условий ее протекания, места, занимаемого им в команде, полученного тактического задания, системы игр.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по футболу (2 ч.)

Становление спортивного мастерства невозможно без участия в соревнованиях. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности. Достижение превосходства над соперниками, победа в соревновании вызывают у спортсмена чувство удовлетворенности, побуждающее к дальнейшему овладению высотами спортивного мастерства. Только в соревнованиях возникает необходимость мобилизации всех духовных и физических сил, проявления волевых и нравственных качеств. Это делает соревнования самым важным фактором воспитания морали. В этом проявляется воспитательное значение соревнований.

Раздел 3. Теория и методика тяжелой атлетики (10 ч.)

Тема 10. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

Тяжелоатлетический спорт. Гиревой спорт. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. Теоретические основы силовой тренировки.

Тема 11. История развития тяжелоатлетического спорта (2 ч.)

Истоки зарождения атлетизма. Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков. Женщины-культуристки XIX–XXI веков. Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков. Отечественные специалисты в решении проблем тяжелоатлетического спорта. История взаимосвязи теории и практики отечественной тяжелой атлетики с достижениями выступлений спортсменов на олимпийских играх.

Тема 12. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (2 ч.)

Общая характеристика тренировочных циклов. Тренировочное занятие как основная форма подготовки спортсменов. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов). Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов). Теоретические аспекты классификации физических упражнений. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Методы развития силы. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышц.

Тема 13. Морфофизиологические особенности проявления силы (2 ч.)

Физиологические механизмы проявления силы. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе. Физиологические принципы развития силы. Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей. Возрастная динамика физического развития детей, подростков и юношей. Влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов. Корреляция между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения.

Тема 14. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (2 ч.)

Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте. Влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Возрастная динамика проявления максимальной мышечной силы. Ежегодный прирост мышечной силы сгибателей кисти и предплечья. Возрастная динамика максимальной силы кисти предплечья у спортсменов различной квалификации. Возрастная динамика максимальной становой силы. Ежегодный прирост максимальной становой силы. Прирост становой силы по отношению к 7-летнему возрасту. Возрастная динамика максимальной становой силы у атлетов различной спортивной квалификации.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (8 ч.)

Тема 15. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (2 ч.)

Основные понятия. Принципы тренировки. Основы обучения и тренировки. Методы подготовки атлетов. Тренировочная нагрузка. Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов.

Тема 16. Возрастная динамика спортивных достижений (2 ч.)

Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях. Изменение спортивных результатов в специально-подготовительных упражнениях. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях.

Тема 17. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта (4 ч.)

Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Основные понятия. Система «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления. Специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений. Основы техники. Фазовая структура. Техника рывка и толчка. Техника толчка штанги от груди. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Толчок. Рывок. Ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями. Техника жонглирования. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге). Приседание. Жим лежа на скамье. Тяга

Тема 18. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений (2 ч.)

Основы техники. Фазовая структура. Техника рывка и толчка. Техника толчка штанги от груди. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Толчок. Рывок. Ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями. Техника жонглирования. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге). Приседание. Жим лежа на скамье. Тяга.

Раздел 5. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (10 ч.)

Тема 19. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 20. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 21. Основы управления в спортивной тренировке (2 ч.)

Организация управления подготовкой спортсменов. Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов. Программно-методическое обеспечение подготовки юных резервов. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов. Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов.

Тема 22. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в лыжном спорте (2 ч.)

Моделирование спортивной деятельности. Теория и система отбора. Спортивный отбор и ориентация. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки. Система комплексного контроля в управлении подготовкой юных лыжников.

Тема 23. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки (2 ч.)

Рациональное сочетание предельных, больших, средних и малых нагрузок в недельных микроциклах, на этапах годовых циклов. Диапазоны допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств подготовки в отдельных тренировочных занятиях, недельных микроциклах, на этапах годовых циклов в зависимости от возраста, квалификации и пола занимающихся.

Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (6 ч.)

Тема 24. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

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

Тема 25. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

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

Тема 26. Организация и проведение оздоровительных состязания по лыжам (2 ч.)

Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.

Раздел 7. Обучение технике игры в волейболе (8 ч.)

Тема 27. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (2 ч.)

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

Тема 28. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (2 ч.)

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

Тема 29. Верхняя и нижняя передачи мяча (2 ч.)

Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 30. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Раздел 8. Обучение тактике игры в волейбол (8 ч.)

Тема 31. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики (2 ч.)

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

Тема 32. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики (2 ч.)

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

Тема 33. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики (2 ч.)

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

Тема 34. Организация и проведение соревнований (2 ч.)

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

Раздел 9. Совершенствование техники игры в волейбол (8 ч.)

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

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

Тема 36. Организация и проведение соревнований (2 ч.)

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

Тема 37. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.)

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

Тема 38. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.)

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

Раздел 10. Совершенствование тактике игры в волейбол (8 ч.)

Тема 39. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (2 ч.)

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

на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Тема 40. Организация и проведение соревнований, судейство. (2 ч.)

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

Тема 41. Организация и проведение соревнований, судейство. (2 ч.)

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

Тема 42. Организация и проведение соревнований, судейство. (2 ч.)

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

Раздел 11. Общие вопросы теории и практики баскетбола (8 ч.)

Тема 43. Остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении (2 ч.)

Ловля и передача мяча. Остановка на два шага

Тема 44. Техника ведения мяча (2 ч.)

Технические действия с мячом

Тема 45. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

Тактика игры в баскетбол

Тема 46. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

Тактика и техника баскетбола

Раздел 12. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (10 ч.)

Тема 47. Обучение и методика преподавания тактики игры (2 ч.)

Методы и обучение тактики игры

Тема 48. Ведение мяча с изменением направления на месте и в движении (2 ч.)

Техника ведения мяча

Тема 49. Классификация техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

Тактика и техника игры в баскетбол

Тема 50. Тактические действия в нападении и защите (2 ч.)

Индивидуальные действия в защите и нападении. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные взаимосвязи в нападении и защите.

Тема 51. Тактические действия в нападении и защите (2 ч.)

Индивидуальные действия в защите и нападении. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные взаимосвязи в нападении и защите

Раздел 13. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (14 ч.)

Тема 52. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 53. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 54. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 55. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 56. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 57. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 58. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Раздел 14. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (14 ч.)

Тема 59. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

Тема 60. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Тема 61. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

Тема 62. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 63. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 64. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 65. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Раздел 15. Спортивная тренировка в легкой атлетике (12 ч.)

Тема 66. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 67. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 68. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 69. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Тема 70. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Тема 71. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Раздел 16. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (12 ч.)

Тема 72. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 73. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 74. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 75. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

Тема 76. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

Тема 77. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (204 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовке в футболе (18 ч.)

Тема 1. . Классификация и анализ техники футбола. Обучение технике футбола (2 ч.)

1 Удары по мячу ногой: серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

2 Удар серединой лба по летящему навстречу мячу.

3 Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.

4 Средства обучения технике игры и ее совершенствования.

5 Подводящие упражнения, их роль в освоении техники игры. Последовательность изучения техники игры.

6 Средства и методические особенности обучения технике ударов и остановок мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения

Тема 2. . Организационные основы футбола (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1 Планирование учебной работы по футболу на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе.

2 Организация занятий футболом на уроках физической культуры: постановка задач, выбор упражнений для проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации деятельности учащихся при выполнении упражнений.

Тема 3. Техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

4. Техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Методика обучения технике ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Методика обучения технике ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема

3. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств у футболистов методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки футболистов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности футболистов (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (18 ч.)

Тема 10. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств (2 ч.)

1. Спортивная техника.

2. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий.

3. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники.

4. Критерии эффективности техники.

Тема 11. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений (2 ч.)

1. Соревновательные нагрузки и их характеристика на всех этапах спортивной подготовки у спортсменов различной квалификации.

Тема 12. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре (2 ч.)

1. Планирование соревновательных нагрузок.

2. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок.

3. Роль управления и его основные функции.

4. Информационное обеспечение управления.

5. Комплексный и перспективный аспект планирования.

6. Содержание планирования.

Тема 13. Спорт и спортивная подготовка футболистов (2 ч.)

1. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

2. Соревнования и соревновательная подготовка.

3. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

4. Физическая подготовка: общая и специальная.

5. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

6. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

7. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.

Тема 14. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (2 ч.)

1. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

2. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

Тема 15. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения футболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Общая физическая подготовка футболиста.

Тема 16. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в футболе. (2 ч.)

Развитие и совершенствование современной системы подготовки спортсменов.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

Тема 17. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения в футболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.
4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите

Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения футболиста.
3. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 3. Теория и методика тяжёлой атлетики (10 ч.)

Тема 19. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

1. Тяжелoатлетический спорт
2. Гиревой спорт
3. Бодибилдинг
4. Пауэрлифтинг
5. Теоретические основы силовой тренировки.

Тема 20. История развития тяжелоатлетического спорта (2 ч.)

1. Истоки зарождения атлетизма
2. Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков
3. Женщины-культуристки XIX–XXI веков
4. Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков
5. Отечественные специалисты в решении проблем тяжелоатлетического спорта
6. История взаимосвязи теории и практики отечественной тяжелой атлетики с

достижениями выступлений спортсменов на олимпийских играх

7. Знаменательные события.

Тема 21. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (4 ч.)

1. Общая характеристика тренировочных циклов
2. Тренировочное занятие как основная форма подготовки спортсменов
3. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)
4. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов)
5. Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов)
6. Теоретические аспекты классификации физических упражнений
7. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта
8. Методы развития силы
9. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышц.

Тема 22. Морфофизиологические особенности проявления силы (4 ч.)

1. Физиологические механизмы проявления силы
2. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе

3. Физиологические принципы развития силы

4. Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей
5. Возрастная динамика физического развития детей, подростков и юношей
6. Влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов
7. Корреляция между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов

8. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения.

Тема 23. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (4 ч.)

1. Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте

2. Влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей
3. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей
4. Возрастная динамика проявления максимальной мышечной силы
5. Ежегодный прирост мышечной силы сгибателей кисти и предплечья
6. Возрастная динамика максимальной силы кисти и предплечья у спортсменов различной квалификации.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (8 ч.)

Тема 24. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (2 ч.)

1. Основные понятия
2. Принципы тренировки
3. Основы обучения и тренировки.
4. Методы подготовки атлетов
5. Тренировочная нагрузка
6. Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов.

Тема 25. Возрастная динамика спортивных достижений (2 ч.)

1. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте
2. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях
3. Изменение спортивных результатов в специально-подготовительных упражнениях
4. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях

Тема 26. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта (6 ч.)

1. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений
2. Основные понятия
3. Система «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления
4. Специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений
5. Основы техники
6. Фазовая структура
7. Техника рывка и толчка
8. Техника толчка штанги от груди
9. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях

Тема 27. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте (4 ч.)

1. Толчок
2. Рывок
3. Ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями
4. Техника жонглирования

Тема 11. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) (4 ч.)

1. Приседание
2. Жим лежа на скамье
3. Тяга.

Раздел 5. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (24 ч.)

Тема 28. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

Тема 29. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 30. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 31. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 32. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 33. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 34. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

8. Методы силовой тренировки

Тема 35. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 36. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

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

Тема 37. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки (2 ч.)

1. Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика.
2. Коррекция тренировочного процесса.
3. Уровень развития специальных физических качеств, антропометрические показатели.
4. Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке спортсменов по лыжным гонкам.
5. Разработка и применение модельных характеристик.

Тема 38. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки (2 ч.)

1. Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика.
2. Коррекция тренировочного процесса.
3. Уровень развития специальных физических качеств, антропометрические показатели.
4. Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке спортсменов по лыжным гонкам.
5. Разработка и применение модельных характеристик.

Тема 39. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки (2 ч.)

1. Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика.
2. Коррекция тренировочного процесса.
3. Уровень развития специальных физических качеств, антропометрические показатели.
4. Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке спортсменов по лыжным гонкам.
5. Разработка и применение модельных характеристик.

Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (8 ч.)

Тема 40. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

1. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.
2. Подготовка лыжных трасс.
3. Жеребьевка участников и виды стартов.

Тема 41. Общие правила и положения соревнований по лыжному спорту (2 ч.)

1. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.
2. Подготовка лыжных трасс.
3. Жеребьевка участников и виды стартов.

Тема 42. Судейство соревнований (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

1. Состав главной судейской коллегии.
2. Права и обязанности судей.
3. Выполнение обязанностей судей на дистанции.

Тема 43. Судейство соревнований (2 ч.)

1. Состав главной судейской коллегии.
2. Права и обязанности судей.
3. Выполнение обязанностей судей на дистанции.

Раздел 7. Обучение технике игры в волейболе (8 ч.)

Тема 44. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

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

Тема 45. Обучение технике игры в волейбол (2 ч.)

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

Тема 46. Стойка волейболиста и передвижение по площадке (2 ч.)

1. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке.
2. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения.

3. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Тема 47. Стойка волейболиста и передвижение по площадке (2 ч.)

1. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке.
2. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения.

3. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Раздел 8. Обучение тактике игры в волейбол (8 ч.)

Тема 48. . Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

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

Тема 49. . Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

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

Тема 50. Верхняя и нижняя подачи (2 ч.)

1. Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча.

2. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад.

3. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка.

4. Учебная игра.

Тема 51. Подача в прыжке (2 ч.)

1. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке.

2. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» – разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Раздел 9. Совершенствование технике игры в волейбол (16 ч.)

Тема 52. Подача в прыжке (2 ч.)

1. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке.

2. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» – разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Тема 53. Подача в прыжке (2 ч.)

1. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке.

2. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» – разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

Тема 54. Освоение нападающего удара (2 ч.)

1. Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

2. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

Тема 55. Освоение нападающего удара (2 ч.)

1. Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

2. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

Тема 56. Одиночная блокировка нападающего (2 ч.)

1. Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника.

2. Выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи.

3. Ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

Тема 57. Одиночная блокировка нападающего удара (2 ч.)

1. Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника.

2. Выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи.

3. Ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

Тема 58. Одиночная блокировка нападающего (2 ч.)

1. Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника.
2. Выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи.
3. Ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

Тема 59. Парная блокировка нападающего удара (2 ч.)

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

Раздел 10. Совершенствование тактике игры в волейбол (16 ч.)

Тема 60. Парная блокировка нападающего удара (2 ч.)

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

Тема 61. Комбинации игры в нападении (2 ч.)

Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные 10 тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Тема 62. Комбинации игры в нападении (2 ч.)

Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные 10 тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Тема 63. Комбинации игры в защите (2 ч.)

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

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

Тема 64. Комбинации игры в защите (2 ч.)

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

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

Тема 65. Тактика игры в защите (2 ч.)

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

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

Тема 66. Тактика игры в защите (2 ч.)

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

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

Тема 67. Тактика игры в нападении (2 ч.)

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

2. Учебная игра

Раздел 11. Общие вопросы теории и практики баскетбола (10 ч.)

Тема 68. история игры баскетбол (2 ч.)

1. Введение, история развития баскетбола

Тема 69. Остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении (2 ч.)

1. Важнейшие технические приемы: бросок, ловля и передача мяча.

Тема 70. Сочетание приемов ведение-остановка на два шага-поворот-передача мяча. Ловля и передача мяча при встречном движении (2 ч.)

1. Сочетание основных баскетбольных приемов.

Тема 71. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка на два шага после ведения и изменения направления (2 ч.)

1. Ведение мяча и остановка на два шага

Тема 72. Остановка на два шага после ловли мяча. Бросок в движении. Ловля и передача мяча в движении (2 ч.)

1. Остановка на два шага, ловля и передача мяча

Раздел 12. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 73. 9. Обучение и методика преподавания техники защитных действий (2 ч.)

1. Методы техники защитных действий

Тема 74. Классификация техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

1. Разновидности техники и тактики игры в баскетбол

Тема 75. Классификация техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

1. Разновидности техники и тактики игры в баскетбол

Тема 76. Классификация техники и тактики игры в баскетбол (2 ч.)

1. Разновидности техники и тактики игры в баскетбол

Раздел 13. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (14 ч.)

Тема 77. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 78. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры

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

Тема 79. Легкая атлетика в системе физической культуры. Техника и методика обучения (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 80. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 81. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 82. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Тема 83. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (2 ч.)

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

Раздел 14. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (14 ч.)

Тема 84. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

Тема 85. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

Тема 86. Техника и методика обучения легкоатлетических прыжков (2 ч.)

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

разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Тема 87. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 88. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 89. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Тема 90. Техника и методика обучения легкоатлетических метаний (2 ч.)

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

Раздел 15. Спортивная тренировка в легкой атлетике (12 ч.)

Тема 91. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 92. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 93. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

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

Тема 94. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности

Тема 95. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности

Тема 96. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Методика развития физических качеств легкоатлета. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности

Раздел 16. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (12 ч.)

Тема 97. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 98. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 99. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (2 ч.)

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

Тема 100. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

Тема 101. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

Тема 102. Организация, проведение соревнований в видах легкой атлетики (2 ч.)

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики. Судейская документация. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (54 ч.)

Раздел 1. Основы спортивной подготовке в футболе (27 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

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

Раздел 2. Организация соревновательной деятельности в футболе (27 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Организация внеклассной работы.
2. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Техническая подготовка в избранном виде спорта.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Организация, содержание и планирование работы секций

Третий семестр (9 ч.)

Раздел 3. Теория и методика тяжёлой атлетики (4,5 ч.)

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

– Подготовьте реферат по темам:

«История развития тяжелоатлетического спорта».

«Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков».

«Женщины-культуристки XIX–XXI веков».

«Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков».

«Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

– Оформите презентацию по следующим темам:

«Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы».

«Тяжелоатлетический спорт».

«Гиревой спорт».

«Бодибилдинг».

«Пауэрлифтинг».

Раздел 4. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (4,5 ч.)

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

– Подготовьте реферат по темам:

«Теоретические основы спортивной тренировки и обучения».

«Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов».

«Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта».

«Техника выполнения упражнений в гиревом спорте»

«Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге)».

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

– Оформите презентацию по следующим темам:

«Сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраста».

«Сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий».

«Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений».

«Техника выполнения упражнений в гиревом спорте».

«Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге)».

Четвертый семестр (96 ч.)

Раздел 5. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте (48 ч.)

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

1. Подготовьте реферат по темам:

«Отбор и комплектование групп по лыжным гонкам».

«Спортивный отбор и ориентация».

«Спортивный результат как интегральный показатель состояния готовности».

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

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

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

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

Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (48 ч.)

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

1. Подготовьте реферат по темам:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

«Порядок проведения соревнований по лыжным гонкам».

«Особенности в подготовке трасс для классического и свободного стилей».

«Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях».

«Факторы, вызывающие травматизм в лыжном спорте».

2. Оформите презентацию по следующим темам:

«Охарактеризуйте виды соревнований по лыжным гонкам: личные, командные, лично-командные, отборочные, массовые, показательные, коммерческие».

«Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета или характера определения первенства, по форме организации».

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Разработать «Календарный план»

2. Разработать «Положение о соревнованиях»

3. Разработать составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке).

Пятый семестр (76 ч.)

Раздел 7. Обучение технике игры в волейболе (38 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Назовите размеры площадки для игры в волейбол

а) 8х18

б) 2. 9х20

в) 9х18

г) 8х19

2. Из скольких партий состоит матч?

а) 5

б) 4

в) 6

г) 3

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

а) да

б) нет

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

а) да

б) нет

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

а) 9

б) 5

в) 6

г) 8

6. подача, выполненная до свистка судьи

а) не засчитывается и повторяется

б) мяч остается в игре

в) не засчитывается

г) не засчитывается и команда получает проигрыш мяча

7. Игрок с каким амплуа отличается цветом формы от партеров?

а) связующий

б) капитан

в) либеро

г) доигровщик

8. Сколько длится тайм-аут?

а) 30 с

б) 1 мин

в) 45 с

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

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

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

д) право принимать мяч

30. Могут ли два или три игрока касаться мяча одновременно?

а) да

б) нет

Раздел 8. Обучение тактике игры в волейбол (38 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ..

а) США

б) Канаде

в) Японии

г) Германии

2. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году

б) в 1957 году

в) в 1958 году

г) в 1959 году

3. «Либеро» в волейболе - это ..

а) игрок защиты

б) игрок нападения

в) капитан команды

г) запасной игрок

4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно

б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренер

5. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает..

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру

б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки

г) Мяч в руках подающего игрока

6. Ошибками в волейболе считаются..

а) «Три удара касания»

б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

7. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то..

а) Оба удаляются с площадки

б) подача считается выполненной

в) подача переигрывается

г) Считается у команды 2 касания

8. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек

б) 10 сек

в) 5 сек

г) 6 сек

9. Команда в волейболе состоит из игроков.

а) 14

б) 12

в) 10

г) 6

10. В волейболе игроки задней линии атакуют с зон:

а) 1, 3, 6

б) 2, 3, 4

в) 2, 3, 5

г) от трехметровой отметки

11. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в ...

а) трех партиях

б) четырех партиях

в) в пяти партиях

г) в двух партиях

12. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе

а) одного либеро

б) двух либеро

в) трёх либеро

г) четырех либеро

13. В волейболе каждой партии тренер может попросить по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут

б) 2 тайм-аута

в) 3 тайм-аута

г) 4 тайм-аута

14. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

а) ограничивают по бокам плоскость перехода

б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты

г) используются для установки видео камер

15. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

а) Вашингтон

б) Лозанна

в) Женева

г) Лондон

16. Международная федерация волейбола (фр.Fédération Internationale de Volleyball)

ФИВБ, FIVB создана вгоду.

а) 1949

б) 1950

в) 1949

г) 1947

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

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

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

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

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

а) 1; б) 3; в) 2 и более при положительном результате; г) 1 и более при положительном результате.

20. Что означает данный жест судьи?

Что означает данный жест судьи?

Что означает данный жест судьи?

Что означает данный жест судьи?

Что означает данный жест судьи?

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

Что означает данный жест судьи?

Шестой семестр (51 ч.)

Раздел 9. Совершенствование технике игры в волейбол (25,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Вариант №1

1. Анализ техники стоек и перемещений волейболиста
2. Методика обучения передаче мяча на месте.

Вариант №2

1. Анализ техники передачи мяча на месте.
2. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху

Вариант №3

1. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Методика обучения верхней прямой подачи мяча.

Вариант 4

1. Факторы, обуславливающие успешность обучения в волейболе
2. Анализ техники передачи мяча руками сверху

Вариант 5

1. Классификация тактики игры
2. Характеристика нижней боковой подачи

Вариант 6

1. Виды соревнования и способы их проведения
2. Техника бокового нападающего удара

Вариант 7

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

Раздел 10. Совершенствование тактике игры в волейбол (25,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	17	13	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
Девушки						
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20

Восьмой семестр (88 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

Раздел 13. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.
5. Обучение как педагогический процесс.
6. Методические принципы обучения.
7. Методы, средства и задачи обучения.
8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
10. Формы занятий по легкой атлетике.
11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
12. Основы техники спортивной ходьбы.
13. Техника спортивной ходьбы.
14. Техника легкоатлетического бега.
15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Особенности техники кроссового бега.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Техника эстафетного бега.
20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов:

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

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям, по вопросам, включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
4. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.
5. Обучение как педагогический процесс.
6. Методические принципы обучения.
7. Методы, средства и задачи обучения.
8. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
10. Формы занятий по легкой атлетике.
11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
12. Основы техники спортивной ходьбы.
13. Техника спортивной ходьбы.
14. Техника легкоатлетического бега.
15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Особенности техники кроссового бега.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

18. Техника бега на короткие дистанции.

19. Техника эстафетного бега.

20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям, по вопросам, включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.

2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

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

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

5. Обучение как педагогический процесс.

6. Методические принципы обучения.

7. Методы, средства и задачи обучения.

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

9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

10. Формы занятий по легкой атлетике.

11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

12. Основы техники спортивной ходьбы.

13. Техника спортивной ходьбы.

14. Техника легкоатлетического бега.

15. Техника бега на средние и длинные дистанции.

16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

17. Особенности техники кроссового бега.

18. Техника бега на короткие дистанции.

19. Техника эстафетного бега.

20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам, включенным в модуль:

1. Факторы становления и развития цифрового образовательного процесса.

2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

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

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

5. Обучение как педагогический процесс.

6. Методические принципы обучения.

7. Методы, средства и задачи обучения.

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

9. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

10. Формы занятий по легкой атлетике.

11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

12. Основы техники спортивной ходьбы.

13. Техника спортивной ходьбы.

14. Техника легкоатлетического бега.

15. Техника бега на средние и длинные дистанции.

16. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

17. Особенности техники кроссового бега.

18. Техника бега на короткие дистанции.

19. Техника эстафетного бега.

20. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

Раздел 14. Техника и методика техническим видам легкой атлетики (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам, включенным в модуль:

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

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

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

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

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

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям, по вопросам, включенным в модуль:

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

13. Техника метания диска.
14. Техника метания молота.
15. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

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

Девятый семестр (78 ч.)

Раздел 15. Спортивная тренировка в легкой атлетике (38 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

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

- 14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

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

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Виды спортивной подготовки.
4. Периодизация спортивной тренировки.
5. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

7. Показатели тренированности легкоатлета.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Спортивная тренировка в легкоатлетических видах.
10. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
11. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
12. Методика развития физических качеств легкоатлета.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

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

атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

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

атлетике.

14 Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Раздел 16. Основы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике (40 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
9. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
11. Судейская документация.
12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
14. Планирование и подготовка соревнований.
15. Работа судейской коллегии.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов включенным в модуль:

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

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.
2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.
3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.
4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
9. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
11. Судейская документация.
12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
14. Планирование и подготовка соревнований.
15. Работа судейской коллегии.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы содержания и построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и беге.
2. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках.
3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.
4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
9. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
11. Судейская документация.
12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
14. Планирование и подготовка соревнований.
15. Работа судейской коллегии.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

3. Основы содержания и построения спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях.
4. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
5. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
6. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
7. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
8. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
9. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Состав и работа судей по техническим видам легкой атлетики.
11. Судейская документация.
12. Соревнования по легкоатлетическому многоборью, правила проведения.
13. Состав и порядок проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью.
14. Планирование и подготовка соревнований.
15. Работа судейской коллегии.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

- 1 Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
- 2 Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте.
3. Особенности силовой подготовки спортсменов с различным типом телосложения.
4. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения в тяжелоатлетических видах спорта.
- 5 Подвижные игры, подготовительные и подводящие
- 6 Техничко-тактическая подготовленность лыжников-гонщиков
- 7 Основные биологические предпосылки контроля и отбора в лыжных гонках
- 8 Диагностика и регулирование психического состояния лыжников на соревновании
- 9 Структура физической подготовки лыжников-гонщиков в соревновательном периоде
- 10 Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике
- 11 Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта
- 12 Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах
- 13 Спортивно-техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов
- 14 Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов
- 15 Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов
- 16 Специальная психическая подготовка спортсменов-легкоатлетов
- 17 Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов
- 18 Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика
- 19 Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика
- 20 Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике и его характеристика
- 21 Этап высших достижений и его характеристика
- 22 Спортивное долголетие и его характеристика
- 23 Общая структура годичной подготовки в легкой атлетике
- 24 Особенности построения годичной подготовки в легкоатлетических видах спорта
- 25 Формы организации занятий легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах
- 26 Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей
- 27 Формы организации учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика
- 28 Этапы и методы спортивного отбора в легкой атлетике и их характеристика
- 29 Основные документы планирования в спорте и их характеристика
- 30 Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика
- 31 Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике
- 32 Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

8. Оценочные средства**8.1. Компетенции и этапы формирования**

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-3, ОПК-8.
2	Предметно-технологический модуль	ОПК-6, ПК-5, ОПК-5, ОПК-8, ПК-3.
3	Предметно-методический модуль	ОПК-6, ОПК-8, ОПК-5, УК-7, ОПК-2, ПК-5, ОПК-3, ПК-3.
4	Коммуникативный модуль	ОПК-2.
5	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-7.
6	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-6, ОПК-3.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного	В целом успешно, но бессистемно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей),	Способен в полном объеме проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного

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

	здоровья.	здоровья.	
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Способен в полном объеме осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями			
ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.			
Не способен применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития			

Не способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но бессистемно проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	Способен в полном объеме проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний			
ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.			
Не способен применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	В целом успешно, но бессистемно применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	Способен в полном объеме применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний
ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса			
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен проектировать план-	В целом успешно, но бессистемно	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме проектировать

конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	проектирует план- конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	недочетами проектирует план- конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Способен в полном объеме формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме применяет меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать оздоровительное,	В целом успешно, но бессистемно понимает	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме понимать

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--	--	--

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

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

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

1. Характеристика тяжелой атлетики, ее история и основные термины
2. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта
3. Дать характеристику тяжелой атлетике, как виду спорта
4. Дать характеристику гиревому спорту, как виду спорта
5. Дать характеристику бодибилдингу, как виду спорта
6. Дать характеристику пауэрлифтингу, как виду спорта
7. Раскрыть теоретические основы силовой тренировки
8. Опишите историю развития тяжелоатлетического спорта
9. Раскрыть истоки зарождения атлетизма
10. Рассказать о выдающихся зарубежных атлетов мира XVIII–XX веков
11. Рассказать о женщинах-культуристках XIX–XXI веков
12. Рассказать о выдающихся атлетов России XIX–XXI веков
13. Рассказать о отечественных специалистах в решении проблем тяжелоатлетического спорта
14. Раскрыть особенности классификации тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы
15. Представить характеристику тренировочных циклов
16. Раскрыть содержание тренировочного занятия как основной формы подготовки спортсменов
17. Охарактеризовать структуру и содержание малых тренировочных циклов (микроциклов)
18. Охарактеризовать структуру и содержание средних тренировочных циклов (мезоциклов)
19. Охарактеризовать структуру и содержание многомесячных циклов тренировки (макроциклов)
20. Раскрыть теоретические аспекты классификации физических упражнений
21. Раскрыть особенности классификации упражнений в тяжелоатлетических видах спорта
22. Охарактеризовать методы развития силы
23. Описать методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы
24. Охарактеризовать морфофизиологические особенности проявления силы
25. Описать физиологические механизмы проявления силы

26. Раскрыть морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе
27. Раскрыть физиологические принципы развития силы
28. Описать влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей
29. Охарактеризовать возрастную динамику физического развития детей, подростков и юношей
30. Описать особенности влияния занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов
31. Раскрыть корреляцию между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов
32. Раскрыть особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения
33. Описать особенности возрастной динамики развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте
34. Раскрыть особенности развития силы в детском и подростковом возрасте
35. Охарактеризовать влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей
36. Описать особенности базовой силовой подготовки детей, подростков и юношей
37. Раскрыть особенности возрастной динамики проявления максимальной мышечной силы
38. Раскрыть возрастные особенности изменения становой силы
39. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
40. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
41. Раскрыть теоретические основы обучения и тренировки
42. Дать характеристику методам подготовки атлетов
43. Раскрыть особенности тренировочной нагрузки атлетов
44. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов
45. Описать возрастную динамику спортивных достижений
46. Обосновать связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях
47. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраста
48. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий
49. Раскрыть содержание системы «тяжелая атлетика – штанга» как система автоматического управления
50. Охарактеризовать специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений
51. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника рывка и толчка»
52. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника толчка штанги от груди»
53. Описать основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях
54. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Толчок»
55. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Рывок»
56. Описать ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями
57. Описать технику жонглирования в гиревом спорте
58. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Приседание»
59. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Жим лежа на скамье»

60. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Тяга»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22. Дайте определение понятия тренировочная деятельность.
23. Дайте понятие правильной и неправильной расстановки игроков в волейболе: внутри одной линии и между линиями. Продолжительность (счет) игры по партиям, количество партий.
24. Методика обучения технике верхней прямой подачи в волейболе (ошибки и пути их устранения). Подводящие упражнения и их последовательность. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
25. Назовите средства и методику обучения одиночного (подвижного, неподвижного) и группового блокирования мяча. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.
26. Перечислите дидактические и специфические принципы обучения. Дайте краткую характеристику специфическим признакам.
27. Перечислите особенности методики обучения технике нападающего удара (этапы, основные задачи, средства и методы). Опишите технику выполнения нападающего удара и последовательность обучения технике этого действия.
28. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.
29. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока.
30. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении при взаимодействии игроков передней линии без изменения направления перемещения.
31. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении с изменением направления перемещения: комбинация «Волна» и «Эшелон» и со скрестным перемещением: комбинация «Крест».
32. Проанализируйте индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и действия с мячом при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока соперника), при блокировании и само страховке при блокировании.
33. Проанализируйте командные тактические действия в защите при приеме атакующих ударов: в линию, углом вперед и углом назад.
34. Проанализируйте командные тактические действия в нападении: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или скидки.
35. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
36. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.
37. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
38. Расскажите о методике обучения групповым тактическим действиям в защите в волейболе. Перечислите несколько тактических действий в защите.
39. Расскажите о периодизации спортивной тренировки в спортивных играх (особенности различных сторон спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах).
40. Расскажите о тактике нападения в волейболе. Действия у сетки. Выбор позиции у сетки в зависимости от позиции противника. Специальные упражнения при обучении выходу к сетке.
41. Расскажите организацию и проведение соревнований по волейболу. Используемые системы проведения соревнований. Шкала наказаний, предусмотренных за неправильное поведение игроков при проведении соревнований.
42. Проанализируйте групповые тактические действия в защите: блокирование атаки соперника, прием мяча после подачи и нападающего удара, страховку своего атакующего игрока.

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

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

1. Классифицировать и охарактеризовать легкоатлетические упражнения
 2. Определить место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
 3. Охарактеризовать основные принципы, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам
 4. Дать характеристику специально-подводящих и специально-развивающих упражнений
 5. Описать технику ходьбы и бега
 6. Описать технику легкоатлетических прыжков
 7. Описать технику метаний
 8. Раскрыть особенности судейства соревнований по спортивной ходьбе на стадионе и на шоссе
 9. Раскрыть особенности судейства соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
 10. Описать состав судейской бригады на старте и их обязанности
 11. Описать состав судейской бригады на финише и их обязанности
 12. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в высоту
 13. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в длину
 14. Описать процедуру определения победителя в прыжках в длину (варианты)
 15. Описать процедуру определения победителя в прыжках в высоту (варианты)
 16. Раскрыть особенности судейства соревнований по толканию ядра
 17. Раскрыть особенности судейства соревнований по метанию малого мяча
 18. Описать основные требования к местам соревнований в метаниях
 19. Описать процедуру победителя в соревнованиях по толканию ядра
 20. Описать правила по технике безопасности
 21. Раскрыть содержание типовой схемы обучения
 22. Раскрыть особенности методики обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции
 23. Охарактеризовать основные принципы спортивной тренировки
 24. Проанализировать технику бега на средние дистанции
 25. Описать календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике
 26. Описать особенности организации внеклассной работы по легкой атлетике в школе
 27. Описать особенности управления процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности)
 28. Описать особенности построения урока по легкой атлетике в школе
 29. Описать особенности планирования многолетней тренировки по легкой атлетике
 30. Раскрыть содержание круглогодичной тренировки в легкой атлетике и ее периодизация
 31. Охарактеризовать стороны тренировочного процесса в легкой атлетике
 32. Описать методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике
 33. Описать основные средства тренировки в легкой атлетике
 34. Раскрыть содержание принципов спортивной тренировки
 35. Описать цель и задачи спортивной тренировки
 36. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции
 37. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на короткие дистанции
 38. Раскрыть содержание методики обучения технике эстафетного бега
 39. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
- Правила соревнований по прыжкам с места
40. Раскрыть содержание методики обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге
 41. Раскрыть содержание методики обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска
 42. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту

43. Раскрыть содержание методики обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра
44. Раскрыть содержание методики обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья
45. Раскрыть содержание методики обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке
46. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп» и их отличия
47. Раскрыть содержание методики обучения технике метания малого мяча с разбега
48. Раскрыть содержание методики обучения технике метания гранаты с разбега
49. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину
50. Описать основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний
51. Представить последовательность изучения легкоатлетических видов
52. Раскрыть порядок использования методических приемов обучения в легкой атлетике
53. Описать особенности применения принципов обучения в легкой атлетике
54. 49. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

Тестирование

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

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

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

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

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

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

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

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

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

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

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

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

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

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

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

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

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

Дополнительная литература

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

6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — <https://urait.ru/viewer/bazovye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoyprepodavaniya-legkaya-atletika-447437#page/1>

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

3. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 60 с. Текст :электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604>

4. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>

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

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

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

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://referat-doklad.ru> - План конспект урока по физической культуре баскетбол

2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни

3. <http://www.volley-tambov.ru/> - Тамбовская Федерация Волейбола [Электронный ресурс] / Официальный сайт Тамбовской Федерации Волейбола, 2010

4. <http://www.volleyball.org> - Сайт по волейболу

5. www.rusathletics.com - Легкая атлетика

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

7. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе

8. <https://rfwf.ru/> – Федерация тяжелой атлетики России

9. <http://www.heida.ru/> – Мир тяжелой атлетики

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" 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:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019453)

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем

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

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. 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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 15 А, № 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 204).

Основное оборудование:

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

Стадион с твердым покрытием (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая).

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.