

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Теория и методика обучения базовым видам спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент

Иванова Е.Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  О. В. Четайкина

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой  Трескин М.Ю.

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

Зав. кафедрой  Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно-практических знаний методов и средств спортивной тренировки, технологий управления и контроля за состоянием спортсмена, технологий самоконтроля, умений проводить учебные занятия с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, организовывать и проводить соревнования, осуществлять их судейство и навыков подготовки спортсменов для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- конкретизировать содержание процесса управления спортивной тренировкой в избранном виде спорта;
- научить использовать методы и средства спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- уточнить характеристику процесса управления спортивной тренировкой;
- научить осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- раскрыть правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- выявить организационно-методические особенности структуры соревновательной деятельности в базовом виде спорта;
- овладеть основами проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- овладеть знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по базовым видам спорта.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.7 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Изучению дисциплины Б1.В.7 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.11 Биохимия человека;

Б1.Б.22 История физической культуры

Б1.В.ОД.4 История избранного вида спорта.

Освоение дисциплины Б1.В.7 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.25 Теория и методика физической культуры и спорта;

Б1.В.ОД.1 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

Б1.В.ОД.6 Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами

профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

<i>ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: – значение базовых видов спорта в системе физического воспитания; – возрастные особенности занимающихся, уровень их физической и спортивной подготовленности, состояние здоровья занимающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; уметь: – показать образцово и наглядно выполнение упражнения; – пользоваться спортивным инвентарем; владеть: – специальной терминологией, профессиональной речью и жестикуляцией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-2. способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>		
ПК-2	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	знать: – особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в базовых видах спорта; – методику преподавания базовых видов спорта; – гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам спорта; уметь: – обеспечивать безопасность при проведении занятий по базовым видам спорта; – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением в различных звеньях

	физкультурного движения с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; – разъяснять в простой и доступной форме суть упражнения; – проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; владеть: рациональной организацией проведения занятий по базовым видам спорта в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
ОПК-8. способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	
ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	знать: – особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта; – правила соревнований по базовым видам спорта; уметь: – проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду; – организовать и проводить соревнования по базовым видам спорта; – определять справедливость судейства; – повышать спортивную мотивацию и волю к победе обучающегося; участника спортивных соревнований; владеть: методикой организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-15. способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

тренировочная деятельность

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	знать: – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; – методики массового и индивидуального отбора по базовым видам спорта; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся;
--	--

	– выполнять систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе с использованием электронных форм; – выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; – вносить коррективы в дальнейшую подготовку занимающихся (при необходимости); владеть: – организацией прохождения занимающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности; – навыками оценивания эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Контактная работа</i>	<i>Практические</i>	<i>Лекции</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
<i>Период контроля</i>	<i>Часы</i>	<i>ЗЕТ</i>	<i>Всего</i>			<i>Всего</i>	<i>Зачет Экзамен</i>
<i>Всего</i>	<i>576</i>	<i>16</i>	<i>276</i>	192	84	<i>236</i>	<i>64</i>
<i>Второй семестр</i>	144	4	54	36	18	90	Зачет
<i>Третий семестр</i>	72	2	54	36	18	18	Зачет
<i>Четвертый семестр</i>	72	2	28	14	14	12	Экзамен-32
<i>Пятый семестр</i>	180	5	90	72	18	90	Зачет
<i>Шестой семестр</i>	108	3	50	34	16	26	Экзамен-32

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Гимнастическая терминология:

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

Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям:

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

Модуль 3. Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе:

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

Модуль 4. Методика подготовки в единоборствах:

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

Модуль 5. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе:

Сущность и характеристика игры в баскетбол. Теоретические основы обучения игры в баскетбол. Баскетбол как базовый компонент программы физического воспитания учащихся.

Модуль 6. Групповые и командные действия в баскетболе:

Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе. Эволюция правил соревнований по баскетболу.

Модуль 7. История развития футбола:

Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Теоретические основы обучения игре в футбол. Физиологические и психологические особенности деятельности футболиста.

Модуль 8. Техника и методика обучения приемам в футболе:

Характеристика игровой деятельности футболистов. Командная, групповая тактика.

Модуль 9. Основы легкоатлетических упражнений:

Классификация видов легкой атлетики. Обучение технике легкоатлетических видов.

Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетических упражнений:

Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. Техника легкоатлетических прыжков. Судейство соревнования по легкой атлетике.

52 Содержание дисциплины: Лекции (84 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Гимнастическая терминология (10 ч.)

Тема 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (2 ч.)

1. Значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.

2. Основные средства гимнастики

3. Методические особенности гимнастики

4. Виды гимнастики

Тема 2. Терминология гимнастики (2 ч.)

1. Характеристика гимнастической терминологии.

2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.

3. Способы образования гимнастической терминологии.

4. Правила применения терминов.

5. Правила сокращений (опускание отдельных обозначений).

6. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

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

Тема 4. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

3. Динамические упражнения.
- 3.1 Отталкивание и приземление.
- 3.2 Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение.
- 3.3 Вращательные движения.
- 3.4 Маховые упражнения.
- 3.5 Силовые упражнения.
4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Тема 5. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов
3. Обучение гимнастическим упражнениям
- 3.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления
- 3.2. Разучивание упражнения
- 3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения
4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (8 ч.)

Тема 6. Виды подготовки в гимнастике (2 ч.)

1. Физическая подготовка гимнастов
- 1.1 Общая физическая подготовка
- 1.2. Специальная физическая подготовка
2. Техническая подготовка гимнастов
3. Психологическая подготовка гимнастов
- 3.1 Общая психологическая подготовка
- 3.2 Специальная психологическая подготовка
4. Тактическая подготовка гимнастов

Тема 7. Основы спортивной тренировки юных гимнастов (2 ч.)

1. Спортивная тренировка
2. Этапы спортивной тренировки
- 2.1. Начальная спортивная тренировка
- 2.2. Начальная специализированная тренировка
- 2.3. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13–16 лет
3. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов
4. Принципы спортивной тренировки гимнастов
5. Путь к высокому спортивному мастерству

Тема 8. Организация и проведение соревнований по гимнастике (2 ч.)

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований
2. Виды и характеристика соревнований
3. Документы, необходимые для проведения соревнований
4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях
5. Подготовка и проведение соревнований
6. Судейство соревнований
7. Особенности проведения массовых соревнований
8. Подготовка судей по гимнастике

Тема 9. Планирование и учет в спортивных школах учебно-тренировочных занятий

(2 ч.)

1. Структура тренировочного процесса
2. Учет результатов учебно-тренировочной работы

Модуль 3. Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе (10 ч.)

Тема 10. Вводное занятие (2 ч.)

Исторические предпосылки возникновения и развития спортивной борьбы в мире, России и Мордовии. Виды единоборств. Борьба в программе олимпиады. Терминология, средства, методы и особенности подготовки спортсменов-борцов.

Тема 11. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания (2 ч.)

Роль и место подвижных игр в процессе подготовки единоборцев. Специализированные подвижные игры применяемые в спортивной борьбе. Подвижные игры на различных этапах подготовки спортсменов борцов. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания.

Тема 12. Соревнования и соревновательная деятельность (2 ч.)

Классификация соревнований. Требования предъявляемые к месту проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Возрастные разграничения. Весовые категории. Судейская жестикуляция. Документация секретаря соревнований.

Тема 13. Документы регламентирующие деятельность ШОР по борьбе (2 ч.)

Перечень основополагающих документов необходимых для осуществления деятельности спортивной школы по борьбе. Устав, Лицензия. Требования по пожарной безопасности. Разрешение санэпиднадзора. Личные карточки учащихся.

Тема 14. Виды подготовки в единоборствах (2 ч.)

Техническая подготовка: классификация технических действий, технические действия в стойке и партере. Защита и контрприемы, комбинации приемов.

Тактическая подготовка: составление плана ведения поединка, распределение сил по всей дистанции, анализ достигнутых результатов.

Физическая: методы развития и совершенствования физических качеств, возрастные периоды благоприятные для развития отдельно взятых физических качеств.

Психологическая подготовка: роль и место психологической подготовки в системе учебно-тренировочных занятий спортсменов борцов, средства и методы психологической подготовки и её значение на результат тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль 4. Методика подготовки в единоборствах (8 ч.)

Тема 15. Этапы подготовки в единоборствах (2 ч.)

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства. Отбор и переводные испытания. Требования, предъявляемые к возрасту занимающихся их количеству и качеству тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 16. Методика обучения (2 ч.)

Методические особенности подготовки спортсменов-борцов. Цикличность (микро, мезо и макро циклы) выполняемой нагрузки согласно этапу подготовки. Методические особенности специфики деятельности спортсмена борца.

Тема 17. Особенности планирования тренировки (2 ч.)

Планирование тренировочного занятия с учетом этапа подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся. Составление плана отдельно взятого занятия направленного на развитие и/или совершенствование конкретного физического действия. Контроль и анализ его выполнения.

Тема 18. Фармакология и спорт (2 ч.)

Роль и место фармакологии в достижении результата в спортивной деятельности. Польза и вред применения лекарственных препаратов и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов борцов. Запрещенные лекарственные средства. Антидопинговая грамотность.

Модуль 5. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе (8 ч.)

Тема 19. Сущность и характеристика игры в баскетбол (2 ч.) Сущность и характеристика игры в баскетбол

Тема 20. Теоретические основы обучения игры в баскетбол (2 ч.) Теоретические основы обучения игры в баскетбол

Тема 21. Теоретические основы обучения игры в баскетбол (2 ч.) Теоретические основы обучения игры в баскетбол

Тема 22. Баскетбол как базовый компонент программы физического воспитания учащихся (2 ч.)

Модуль 6. Групповые и командные действия в баскетболе (6 ч.)

Тема 23. Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе (2 ч.)

Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе

Тема 24. Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе (2 ч.)

Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе (2 ч.)

Тема 25. Эволюция правил соревнований по баскетболу (2 ч.)

Формы организации занятий по баскетболу в общеобразовательной школе

Модуль 7. История развития футбола (10 ч.)

Тема 26. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.) Футбол как вид спорта и средство физического воспитания

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

Тема 28. Теоретические основы обучения игре в футбол (2 ч.) Теоретические основы обучения игре в футбол

Тема 29. Теоретические основы обучения игре в футбол (2 ч.) Теоретические основы обучения игре в футбол

Тема 30. Физиологические и психологические особенности деятельности футболиста (2 ч.) Физиологические и психологические особенности деятельности футболиста

Модуль 8. Техника и методика обучения приемам в футболе (8 ч.)

Тема 31. Характеристика игровой деятельности футболистов (2 ч.) Характеристика игровой деятельности футболистов

Тема 32. Характеристика игровой деятельности футболистов (2 ч.) Характеристика игровой деятельности футболистов

Тема 33. Командная, групповая тактика (2 ч.) Командная, групповая тактика

Тема 34. Командная, групповая тактика (2 ч.) Командная, групповая тактика

Модуль 9. Основы легкоатлетических упражнений (8 ч.)

Тема 35. Классификация видов легкой атлетики (2 ч.) Классификация видов легкой атлетики

Тема 36. Классификация видов легкой атлетики (2 ч.) Классификация видов легкой атлетики

Тема 37. Обучение технике легкоатлетических видов (2 ч.) Обучение технике легкоатлетических видов

Тема 38. Обучение технике легкоатлетических видов (2 ч.) Обучение технике легкоатлетических видов

Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (8 ч.)

Тема 39. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. (2 ч.) Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.

Тема 40. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. (2 ч.) Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.

Тема 41. Техника легкоатлетических прыжков (2 ч.) Техника легкоатлетических прыжков

прыжков

Тема 42. Судейство соревнования по легкой атлетике (2 ч.) Судейство соревнования по легкой атлетике

5.3. Содержание дисциплины: Практические (192 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Гимнастическая терминология (20 ч.)

Тема 1. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (2 ч.). Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Тема 2. ОРУ раздельный способ (2 ч.). Особенности проведения ОРУ раздельным способом.

Тема 3. ОРУ поточный способ. Акробатические упражнения (2 ч.). Особенности проведения ОРУ поточным способом.

Тема 4. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.).

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

Тема 5. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 6. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (юноши)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 7. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

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

Тема 8. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 9. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (юноши)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 10. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне Зачетная комбинация:

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

Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (16 ч.)

Тема 11. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Тема 12. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

Тема 13. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (юноши)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 14. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

Тема 15. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях
Зачетная комбинация на параллельных брусьях

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

- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Тема 16. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (девушки)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 17. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине (юноши)
Зачетная комбинация на перекладине:

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

Тема 18. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне Зачетная комбинация:

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

Модуль 3. Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе (18 ч.)

Тема 19. Вводное занятие (2 ч.)

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

Тема 20. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

Подготовка и сдача контрольных нормативов, согласно рабочей программе по греко-римской борьбе. Тестирование по общефизической и специально физической подготовке.

Тема 21. Методика обучения (2 ч.)

Разучивание и совершенствование технических действий в партере. Подводящие упражнения. Поэтапное освоение технического действия "переворот за руку", изучение защиты от данного приема. Анализ проведенного занятия.

Тема 22. Развитие физических качеств (2 ч.)

Изучение и выполнение упражнений направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Изучение и выполнение специфических комплексных упражнений применяемых в подготовке единоборцев.

Тема 23. Упражнения с партнером (2 ч.)

Взаимодействие с партнером, совместное выполнение упражнений направленное на развитие кожно-мышечной чувствительности. Упражнения выполняются без сопротивления соперника, с частичным сопротивлением и сопротивлением в полную силу.

Тема 24. Этапы подготовки в единоборствах (2 ч.)

Своевременность, дозировка и качество выполнения тренировочной нагрузки согласно этапа подготовки. Учебно-тренировочные задания выполняемые на этапе начальной, учебно-тренировочной подготовки, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 25. Виды подготовки в единоборствах (2 ч.)

Возможности применения, комбинирования видов подготовки в единоборствах. Практическое исполнение упражнений по физической подготовке, демонстрация применения тактических схем ведения поединка, выполнение технического действия, психологическое обоснование выполняемой работы.

Тема 26. Командное взаимодействие (2 ч.)

Задание выполняемые в командах с целью создания взаимодействия, взаимовыручки, развития «чувства локтя», сплоченности коллектива. Включение подвижных и спортивных игр, эстафет в учебно-тренировочное занятие с подведением итогов и определением команды победительницы.

Тема 27. Подвижные игры для младших подростков (10-12 лет) (2 ч.)

Подвижные игры в системе подготовки спортсменов-борцов. После специализированной разминки объясняются правила игры и занимающиеся практически осуществляют игру "Волки и олени", по завершении которой подводятся итоги, объявляется победитель. Далее, по той же схеме игра "Петушинный бой" и тд.

Модуль 4. методика подготовки в единоборствах (18 ч.)

Тема 28. Изучение ТТД в партере (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в партере «Переворот за руку». Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 29. Изучение ТТД в стойке (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в стойке. Изучение технико-тактических действий в стойке "Переворот за руку". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 30. Защита и контрприемы в партере (2 ч.)

изучение технико-тактических действий в партере. Изучение технико-тактических действий в партере "Переворот накатом". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 31. Изучение ТТД в стойке (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в стойке. Изучение технико-тактических

действий в стойке. Изучение технико-тактических действий в стойке "Нырок под руку". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 32. Физическая подготовка (2 ч.)

Выполнение упражнений направленных на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения выполняются с соблюдением техники безопасности с обязательной предварительной специализированной разминкой. Учитываются индивидуальный уровень подготовки занимающихся.

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

Содержание тренировочного занятия в зависимости от целей и этапа подготовки.

Развитие скоростно-силовых качеств спортсменов борцов. Специализированная разминка включающая ускорения. Далее занимающимся предлагается выполнение упражнений с фиксированным временем отведенным на исполнение до наступления утомляемости выраженной в увеличении времени выполнения задания.

Тема 34. Судейство соревнований по спортивной борьбе (2 ч.)

Выполнение технических действий в соревновательной обстановке, судейская практика, разбор различных ситуаций поединка борцов, их оценка и возможности решения. Судейская жестикуляция.

Тема 35. Особенности планирования тренировки (2 ч.)

Планирование и выполнение нагрузки в соответствии с этапом подготовки и календарем соревнований. Составление плана конкретного учебно-тренировочного занятия направленного на развитие отдельно взятого технического действия. Выполнение запланированного, анализ исполнения.

Тема 36. Нормативы (2 ч.)

сдача контрольных нормативов согласно рабочей программы для детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе. Сравнительный анализ выполнения тестовых заданий. Динамика результатов выполнения.

Модуль 5. Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе (8 ч.)

Тема 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол (2 ч.)
Совершенствование технических приемов игры в баскетбол

Тема 38. Совершенствование техники владения мячом. Передачи, ведение, бросок (2 ч.)

Совершенствование техники владения мячом. Передачи, ведение, бросок

Тема 39. Совершенствование техники владения мячом. Бросок одной рукой сверху (2 ч.)

Совершенствование техники владения мячом. Бросок одной рукой сверху

Тема 40. Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча, бросок одной рукой сверху (2 ч.)

Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча, бросок одной рукой сверху

Модуль 6. Групповые и командные действия в баскетболе (6 ч.)

Тема 41. Совершенствование техники игры в защите (2 ч.) Совершенствование техники игры в защите

Тема 42. Совершенствование техники овладения мячом (2 ч.) Совершенствование техники овладения мячом

Тема 43. Совершенствование техники овладения мячом (2 ч.) Совершенствование техники овладения мячом

Модуль 7. История развития футбола (36 ч.)

Тема 44. Характеристика игры в футбол (2 ч.) Характеристика игры в футбол

Тема 45. Характеристика игры в футбол (2 ч.) Характеристика игры в футбол

Тема 46. Техника выполнения передач внутренней, внешней стороной стопы (2 ч.)

Техника выполнения передач внутренней, внешней стороной стопы
Тема 47. Техника выполнения передач внутренней, внешней стороной стопы (2 ч.)

Техника выполнения передач внутренней, внешней стороной стопы
Тема 48. Техника ведения мяча (2 ч.) Техника ведения мяча
Тема 49. Техника ведения мяча (2 ч.) Техника ведения мяча
Тема 50. Техника ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы (2 ч.)

Техника ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы
Тема 51. Техника ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы (2 ч.)
Техника ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы Тема 52. Удары
подъёмом (2 ч.)

Удары подъёмом
Тема 53. Удары подъёмом (2 ч.) Удары подъёмом
Тема 54. Техника игры вратаря (2 ч.) Техника игры вратаря
Тема 55. Техника игры вратаря (2 ч.) Техника игры вратаря
Тема 56. ОФП футболистов (2 ч.) ОФП футболистов
Тема 57. СФП футболистов (2 ч.) СФП футболистов
Тема 58. СФП футболистов (2 ч.) СФП футболистов
Тема 59. Техничко-тактическая подготовка футболистов (2 ч.) Техничко-тактическая
подготовка футболистов
Тема 60. Техничко-тактическая подготовка футболистов (2 ч.) Техничко-тактическая
подготовка футболистов
Тема 61. Техничко-тактическая подготовка футболистов (2 ч.) Техничко-тактическая
подготовка футболистов

Модуль 8. Техника и методика обучения приемам в футболе (36 ч.)

Тема 62. Формирование командных взаимодействий при игре в обороне (2 ч.)
Формирование командных взаимодействий при игре в обороне
Тема 63. Формирование командных взаимодействий при игре в обороне (2 ч.)
Формирование командных взаимодействий при игре в обороне
Тема 64. Формирование командных взаимодействий при игре в атаке (2 ч.)
Формирование командных взаимодействий при игре в обороне
Тема 65. Формирование командных взаимодействий при игре в атаке (2 ч.)
Формирование командных взаимодействий при игре в обороне
Тема 66. Командные взаимодействия при переходе из обороны в контратаку (2 ч.)
Командные взаимодействия при переходе из обороны в контратаку
Тема 67. Командные взаимодействия при переходе из обороны в контратаку (2 ч.)
Командные взаимодействия при переходе из обороны в контратаку
Тема 68. Командное взаимодействие при позиционном нападении (2 ч.) Командное
взаимодействие при позиционном нападении
Тема 69. Командное взаимодействие при позиционном нападении (2 ч.) Командное
взаимодействие при позиционном нападении
Тема 70. Командное взаимодействие при игре в обороне (искусственный офсайд) (2 ч.)
Командное взаимодействие при игре в обороне (искусственный офсайд)
Тема 71. Командное взаимодействие при игре в обороне (искусственный офсайд) (2 ч.)
Командное взаимодействие при игре в обороне (искусственный офсайд)
Тема 72. Техника игры вратаря. Ввод мяча в игру. (2 ч.) Т
ехника игры вратаря. Ввод мяча в игру.
Тема 73. Техника игры вратаря. Ввод мяча в игру. (2 ч.)
Техника игры вратаря. Ввод мяча в игру.
Тема 74. Судейство соревнований по мини-футболу (2 ч.)
Судейство соревнований по мини-футболу
Тема 75. Судейство соревнований по мини-футболу (2 ч.)
Судейство соревнований по мини-футболу

Тема 76. Самостоятельное судейство учебно-тренировочных игр по мини-футбол
(2 ч.)

Самостоятельное судейство учебно-тренировочных игр по мини-футбол

Тема 77. Совершенствование техники игры в мини-футбол (2 ч.)

Совершенствование техники игры в мини-футбол

Тема 78. Совершенствование технико-тактических действий (2 ч.)

Совершенствование технико-тактических действий

Тема 79. Учебно-тренировочные игры по мини-футболу (2 ч.)

Учебно-тренировочные игры по мини-футболу

Модуль 9. Основы легкоатлетических упражнений (18 ч.)

Тема 80. Обучение технике бега с низкого старта (2 ч.)

Обучение технике бега с низкого старта

Тема 81. Обучение технике бега с низкого старта (2 ч.)

Обучение технике бега с низкого старта

Тема 82. Обучение технике бега с низкого старта (2 ч.)

Обучение технике бега с низкого старта

Тема 83. Обучение технике прыжка в высоту (2 ч.)

Обучение технике прыжка в высоту

Тема 84. Обучение технике прыжка в высоту (2 ч.)

Обучение технике прыжка в высоту

Тема 85. Обучение технике прыжка в высоту (2 ч.)

Обучение технике прыжка в высоту

Тема 86. Обучение технике низкого старта (2 ч.)

Обучение технике низкого старта

Тема 87. Обучение технике низкого старта (2 ч.)

Обучение технике низкого старта

Тема 88. Обучение технике низкого старта (2 ч.)

Обучение технике низкого старта

Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (16 ч.)

Тема 89. Обучение технике бега на короткие дистанции (2 ч.)

Обучение технике бега на короткие дистанции

Тема 90. Обучение технике бега на короткие дистанции (2 ч.)

Обучение технике бега на короткие дистанции

Тема 91. Обучение технике метания гранаты (2 ч.)

Обучение технике метания гранаты

Тема 92. Обучение технике метания гранаты (2 ч.)

Обучение технике метания гранаты

Тема 93. Обучение технике метания гранаты (2 ч.)

Обучение технике метания гранаты

Тема 94. Обучение технике эстафетного бега (2 ч.)

Обучение технике эстафетного бега

Тема 95. Обучение технике эстафетного бега (2 ч.)

Обучение технике эстафетного бега

Тема 96. Обучение технике эстафетного бега (2 ч.)

Обучение технике эстафетного бега

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы Второй семестр (90 ч.)

**Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания
Гимнастическая терминология (46 ч.)**

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

Самостоятельное изучение темы «Исторический обзор развития гимнастики».

1. Закономерности развития гимнастики
2. Гимнастика у древних народов
3. Гимнастика в Средневековье
4. Гимнастика в эпоху Возрождения
5. Гимнастика в Новое время
6. Возникновение национальных систем гимнастики
7. Развитие гимнастики во второй половине XIX–начале XX века
8. Гимнастика в дореволюционной России
9. Развитие гимнастики в России после 1917 г.
10. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (44 ч.)

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

Самостоятельное изучение темы: «Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной направленностью».

1. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.
2. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
3. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

Третий семестр (36 ч.)

Модуль 3. Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе (20 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Распланировать нагрузку в рамках 3-х недельного учебно-тренировочного сбора по греко-римской борьбе с указанием времени, места и интенсивности занятий.

Модуль 4. Методика подготовки в единоборствах (16 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка план-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на формирование и (или) совершенствование какого-либо технико-тактического действия.

Пятый семестр (180 ч.)

Модуль 7. История развития футбола (92 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Составить план-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Модуль 8. Техника и методика обучения приемам в футболе (88 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными - точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии.

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

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части. Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

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

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

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

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений. Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

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

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

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

Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

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

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

Примерные указания к содержанию конспекта

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

Задачи тренировочного занятия:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

Инвентарь:

Место проведения:

Время проведения:

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8 ПК-15	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 1: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Гимнастическая терминология.
ОПК-2 ОПК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 2: Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.
ОК-8 ОПК-2	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 3: Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе.
ОПК-8 ПК-15	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 4: Методика подготовки в единоборствах.
ОК-8 ОПК-2	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 5: Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе.
ОПК-8 ПК-15	2 курс, Четвертый семестр	Экзамен	Модуль 6: Групповые и командные действия в баскетболе

ОК-8 ОПК-2	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 7: История развития футбола.
ОПК-8 ПК-15	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 8: Техника и методика обучения приемам в футболе.
ОК-8 ОПК-2	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 9: Основы легкоатлетических упражнений.
ОПК-8 ПК-15	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 10: Техника выполнения легкоатлетических упражнений .

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Повышение спортивного мастерства, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин: Педагогика физической культуры и спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ОПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Организация работы спортивного судьи по биатлону, Правовые основы профессиональной деятельности, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и практика судейства соревнований по игровым видам спорта, Теория и практика судейства соревнований по легкой атлетике.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин: Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Студент знает основы теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, правила соревнований по базовым видам спорта.

Умеет проводить учебно-тренировочные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, осуществлять

самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.

Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.

Базовый уровень:

Студент знает основы теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, правила соревнований по базовым видам спорта,

Умеет разрабатывать и проводить учебно-тренировочные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, допуская при этом небольшие неточности.

Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.

Пороговый уровень:

Студент испытывает небольшие затруднения при определении теоретических основ теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся, правил соревнований по базовым видам спорта,

Допускает ошибки при разработке и затрудняется в проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта, осуществлении самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

Не в достаточной мере использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.

Уровень ниже порогового:

Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

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

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

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

	небольшие неточности. Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент испытывает небольшие затруднения при определении теоретических основ теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся, правил соревнований по базовым видам спорта, Допускает ошибки при разработке и затрудняется в проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта, осуществлении самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности. Не в достаточной мере использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Гимнастическая терминология

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Выявите методические особенности гимнастики.
3. Дайте сравнительный анализ группам гимнастических упражнений как средства гимнастики.
4. Дайте развернутую характеристику оздоровительным видам гимнастики.
5. Дайте развернутую характеристику образовательно-развивающим видам гимнастики.
6. Отрадите особенности спортивных видов гимнастики.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
2. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
3. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
4. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
5. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
6. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
7. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
8. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.

9. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.
10. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.

Модуль 2: Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям

ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

1. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и отразите закономерности, лежащие в ее основе.
2. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
3. Отрадите особенности отталкиваний и приземлений в динамических гимнастических упражнениях.
4. Выявите особенности реактивного и хлестового движения в динамических гимнастических упражнениях.
5. Охарактеризуйте вращательные движения в динамических гимнастических упражнениях.
6. Отрадите особенности маховых упражнений.
7. Выявите особенности силовых упражнений.
8. Охарактеризуйте теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Определите педагогическое и агитационное значение соревнований
2. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
3. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований
4. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
5. Выявите особенности судейства соревнований по гимнастике.

ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

1. Выявите методические основы технологии подготовки гимнастов.
2. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
3. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
4. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
5. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
6. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
7. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
8. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Модуль 3: Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающего.
2. Раскройте сущность понятия «круговая тренировка».
3. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля в достижении результата в греко-римской борьбе.
4. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Охарактеризуйте значение «дней самоуправления» на профессиональную ориентацию занимающихся.

ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

1. Охарактеризуйте значение разминки на качество проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Охарактеризуйте значение заминки на организм занимающихся.
3. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с требованиями образовательных стандартов, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, направленного на формирование какого-либо технического действия
4. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».
5. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца.

Модуль 4: Методика подготовки в единоборствах

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
2. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по борьбе.
3. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.
4. Перечислите необходимую документацию для организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе.
5. Составьте протокол хода соревнований отдельно взятой весовой категории.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля на достижение спортивного результата в греко-римской борьбе.
2. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
3. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».
4. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».
5. Опишите возможности сохранения спортивной формы.

Модуль 5: Основы индивидуальной техники игроков в баскетболе

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Раскройте методы обучения техническим приемам игры в баскетбол.
2. Определите средства обучения техническим приемам игры в баскетбол.
3. Отрадите последовательность в изучении приемов техники баскетбола.

4. Представьте особенности тактики игры в баскетбол.
5. Представьте классификацию техники передвижений в защите и нападении.
6. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия в нападении в баскетболе.
7. Отрадите индивидуальные тактические действия в защите в баскетболе. Определите особенности защиты против игрока без мяча и с мячом.

ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

1. Представьте характеристику федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Определите основные положения данного стандарта.
2. Раскройте нормативы физической подготовки с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта баскетбол.
3. Определите требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.
4. Отрадите особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол.
5. Охарактеризуйте требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта баскетбол.

Модуль 6: Групповые и командные действия в баскетболе

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Определите педагогическое и агитационное значение соревнований.
2. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
3. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований
4. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
5. Выявите особенности судейства соревнований по баскетболу.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Отрадите основные методы и способы развития быстроты у баскетболистов.
2. Раскройте основные методы и способы развития силы у баскетболистов.
3. Определите основные методы и способы развития ловкости у баскетболистов.
4. Выявите основные методы и способы развития гибкости у баскетболистов.
5. Дайте характеристику общей и специальной физической подготовки баскетболистов.

Модуль 7: История развития футбола

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Дайте характеристику построению занятия по футболу направленного на формирование тактических качеств команды.
2. Раскройте сущность индивидуальной тактики футболиста.
3. Раскройте методику индивидуальной тактики «открывания».
4. Дайте характеристику методу индивидуальной тактики «отвлечения».

соперника».

5. Опишите методику индивидуальной тактики «создание численного преимущества».

6. Сформулируйте преимущество владением методами обводки соперников при быстром прорыве.

7. Перечислите основные способы обводки соперника (финтов) во время игры в футбол.

ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

1. Представьте характеристику федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол. Определите основные положения данного стандарта.

2. Раскройте нормативы физической подготовки с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта футбол.

3. Определите требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

4. Отрадите особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта футбол.

5. Охарактеризуйте требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта футбол.

Модуль 8: Техника и методика обучения приемам в футболе

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Отрадите основные правила соревнований по футболу

2. Охарактеризуйте виды соревнований и способы розыгрыша.

3. Отрадите жесты и навыки, необходимые судье по футболу.

4. Определите особенности обеспечения соревнований по футболу (ситуации, замены игроков, минутные перерывы, пенальти).

5. Выявите особенности организации судейства соревнований по футболу.

6. Определите работу секретариата и обязанности судей по футболу.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Отрадите основные методы и способы развития быстроты у футболистов.

2. Раскройте основные методы и способы развития силы у футболистов.

3. Определите основные методы и способы развития ловкости у футболистов

4. Выявите основные методы и способы развития гибкости у футболистов.

5. Дайте характеристику общей и специальной физической подготовки футболистов.

Модуль 9: Основы легкоатлетических упражнений

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Дайте определение понятию «легкая атлетика». Дайте характеристику легкой атлетике как виду спорта.

2. Раскройте классификацию легкоатлетических дисциплин по структуре. Опишите группы легкоатлетических дисциплин.

3. Дайте характеристику классическим видам легкой атлетики. Приведите примеры классических видов легкой атлетики.
4. Сформулируйте определение понятия «техника движений». Объясните, как вы понимаете понятие «идеальная техника».
5. Назовите ведущие элементы двигательного действия. Охарактеризуйте главную фазу двигательного действия.
6. Охарактеризуйте методы обучения технико-тактическим действиям в легкой атлетике.
7. Определите средства обучения технико-тактическим действиям в легкой атлетике.

ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

1. Дайте характеристику федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.
2. Опишите этапы многолетней подготовки легкоатлетов.
3. Раскройте необходимость разносторонней подготовки на начальном этапе.
4. Дайте характеристику единству общей и специальной физической подготовленности легкоатлета на тренировочном этапе многолетней подготовки.
5. Раскройте роль первого тренера в специализации легкоатлета.

Модуль 10: Техника выполнения легкоатлетических упражнений

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Сформулируйте общие правила организации соревнований по легкой атлетике.
2. Опишите основные правила судейства соревнований по прыжкам в длину.
3. Раскройте правила судейства соревнований по толканию ядра.
4. Расскажите основные правила судейства соревнований по метанию копья.
5. Перечислите основные пункты положения о проведении соревнований.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Расскажите об основных способах самоконтроля в процессе спортивной подготовки.
2. Дайте характеристику дневнику спортсмена и раскройте его содержание.
3. Раскройте основные способы оценки технической подготовленности легкоатлета.
4. Дайте характеристику методам самооценки уровня утомления спортсмена.
5. Расскажите роль стабилизирующих мезоциклов в общей системе спортивной тренировки.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-15)

1. Определите значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
3. Определите закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
4. Выявите особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
5. Отрадите особенности развития гимнастика в Новое время.

6. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
7. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
8. Охарактеризуйте развитие гимнастики в дореволюционной России.
9. Охарактеризуйте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
10. Отрадите возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
11. Выявите методические особенности гимнастики.
12. Дайте развернутую характеристику оздоровительным видам гимнастики.
13. Дайте развернутую характеристику образовательно-развивающим видам гимнастики.
14. Отрадите особенности спортивных видов гимнастики.
15. Представьте характеристику гимнастической терминологии.
16. Опишите способы образования терминов в гимнастической терминологии.
17. Отрадите правила применения терминов в гимнастической терминологии.
18. Выявите правила сокращения (опускание отдельных терминов) в гимнастической терминологии.
19. Определите формы и типы записи гимнастических упражнений.
20. Выявите особенности текстовой записи гимнастических упражнений.
21. Отрадите правила записи общеразвивающих упражнений без предмета.
22. Выявите правила записи общеразвивающих упражнений с предметами.
23. Определите правила записи акробатических упражнений.
24. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.
25. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
26. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
27. Определите особенности выполнения динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
28. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
29. Выявите общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений.
30. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
31. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
32. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
33. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
34. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
35. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
36. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
37. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
38. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
39. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
40. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
41. Раскройте содержание требований гимнастики как вида спорта, предъявляемых к способностям занимающихся.

42. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
43. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
44. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
45. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
46. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
47. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
48. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
49. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
50. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.
51. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
52. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
53. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
54. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований
55. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
56. Выявите особенности судейства соревнований по гимнастике.
57. Отрадите основы методического мастерства педагога-тренера по гимнастике.
58. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на занятиях по акробатике.
59. Объясните технику выполнения и методику обучения длинному кувырку вперед на занятиях по акробатике.
60. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад на занятиях по акробатике.
61. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто вперед в группировке.
62. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто назад в группировке.
63. Опишите технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках на акробатике.
64. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
65. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту с поворотом («рондат») на занятиях по акробатике.
66. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку способом «ноги врозь» через «коня» в длину (муж.) и способом «согнув ноги» через «козла» в ширину (жен.).
67. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на плечах на брусках
68. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках на брусках.
69. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на брусках.
70. Объясните технику выполнения и методику обучения размахиваниям в упоре на брусках.
71. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом вперед с поворотом кругом на брусках.
72. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему разгибом из

упора на руках согнувшись на брусках.

73. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на перекладине.

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

75. Объясните технику выполнения и методику обучения обороту назад в упоре на перекладине.

76. Объясните технику выполнения виса согнувшись на кольцах.

77. Объясните технику выполнения горизонтального виса спереди на кольцах.

78. Объясните технику выполнения горизонтального виса сзади на кольцах.

79. Объясните технику выполнения упора углом на кольцах.

80. Объясните технику выполнения размахиваний в висе на кольцах.

Третий семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-15)

1. Охарактеризуйте борьбу как вид спорта и средство физического воспитания.

2. Выстройте последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.

3. Выявите методические особенности спортивной борьбы.

4. Выявите особенности возникновения национальных школ спортивной борьбы.

5. Выявите особенности оценки и развития внимания.

6. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей.

7. Выявите особенности судейства соревнований по различным видам борьбы.

8. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований.

9. Выявите специфические особенности системы знаний в борьбе.

10. Выявите сходства и различия в подготовке борцов различных стилей.

11. Дайте определение физической подготовки в борьбе.

12. Дайте характеристику организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в типовой СДЮСШОР.

13. Назовите биомеханические особенности техники спортивной борьбы.

14. Назовите в чем проявляется воспитательный эффект занятий спортивной борьбой.

15. Назовите и охарактеризуйте основные личностные качества, оказывающие значительное влияние на формирование спортивного мастерства.

16. Назовите критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.

17. Назовите крупнейших мыслителей, высоко оценивших преимущество занятий спортивной борьбой.

18. Назовите наиболее важные критерии возрастной динамики спортивных достижений борцов для правильного планирования многолетней тренировки.

19. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.

20. Назовите принципы обучения тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев.

21. Назовите средства и методы, применяемые для реализации основных принципов обучения навыкам борьбы

22. Назовите уровни мастерства тренеров-преподавателей работающих с спортсменами, дайте их характеристику.

23. Назовите четыре цикла и шесть этапов многолетней тренировки борцов и укажите их возрастные группы.

24. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.

25. Обоснуйте методику и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа «стоп-кадр»).
26. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».
27. Обоснуйте суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбы.
28. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».
29. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающегося.
30. Опишите возможности сохранения спортивной формы.
31. Опишите особенности организации и порядок проведения учебных соревнований.
32. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей.
33. Опишите особенности управления эмоциями.
34. Опишите порядок определения победителя в поединке.
35. Опишите специфические особенности системы умений в борьбе.
36. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.
37. Опишите характер влияния конкретного вида спорта на содержание и структуру составляющих спортивного мастерства.
38. Определите закономерности развития борьбы у народов древнего мира.
39. Определите значение и место спортивной борьбы в отечественной системе физического воспитания.
40. Определите особенности оценки и развития воли.
41. Определите особенности оценки и развития гибкости.
42. Определите особенности спортивной борьбы как вида спорта.
43. Определите роль и место греко-римской борьбы в системе физического воспитания. Особенности и педагогическое значение.
44. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
45. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в борьбе.
46. Отрадите возможные пути дальнейшего развития спортивной борьбы.
47. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований.
48. Отрадите методические принципы подготовки борцов.
49. Отрадите основы методического мастерства тренера по борьбе.
50. Отрадите особенности видов спортивной борьбы.
51. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по борьбе.
52. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий борьбой.
53. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей.
54. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения.

Четвертый семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-15)

1. Перечислите, какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?
2. Охарактеризуйте средства и методы для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Раскройте, что подразумевается под терминами «техника игры», «техника

игрового приема» и «способ выполнения приема»?

5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол
6. Раскройте последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?
8. Расскажите в какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?
9. Опишите разновидности стоек баскетболиста в технике нападения? Каким расположением звеньев тела они характеризуются?
10. Раскройте какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?
11. Опишите способы перемещений нападающего в баскетболе? Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении.
12. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?
13. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении
14. Раскройте организационно-методические указания в процессе обучения остановкам баскетболиста?
15. Перечислите какие игровые приемы нападения относятся к технике владения мячом?
16. Представьте разновидности ловли мяча. Опишите технику их выполнения.
17. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
18. Опишите с помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?
19. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча
20. Назовите разновидности передач в баскетболе. Дайте описание движений нападающего в различных фазах разновидностей передач.
21. В какой последовательности следует изучать передачи мяча и какие этапы можно выделить при освоении любого вида передач?
22. Какими организационно-методическими указаниями следует руководствоваться в процессе изучения передач на месте?
23. Назовите наиболее часто встречающиеся ошибки при воспроизведении разновидностей передач на месте.
24. Назовите передачи мяча в движении. Кратко опишите технику их исполнения.
25. Раскройте на какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?
26. Назовите основные ошибки при воспроизведении встречных и поступательных передач в движении.
27. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
28. Раскройте методику обучения технике ведения мяча? Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.
29. Опишите методику обучения остановкам после ведения (упражнения, организационно-методические указания)? Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.
30. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанционных бросков с места.

31. Определите узловые элементы техники бросков с места, которые следует контролировать педагогу при их воспроизведении учащимися.
32. Приведите разновидности бросков в движении и бросков после ведения. Дайте краткое описание техники их выполнения.
33. Определите какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения.
34. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.
35. Определите наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения.
36. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.
37. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.
38. Представьте организационно-методические указания, которые можно использовать в процессе обучения разновидностям бросков в прыжке.
39. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении вариантов броска в прыжке.
40. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.
41. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.
42. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.
43. Какие организационно-методические указания регламентируют действия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передвижений защитника?
44. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?
45. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча
46. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.
47. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?
48. Как используются контрольные игры в игровой подготовке баскетболистов?
49. Какова технология формирования многокомпонентных связей между результатами обучения на уроках по баскетболу?
50. Какие организационно-методические указания содействуют качественной интеграции технической и физической подготовленности занимающихся?
51. С помощью каких средств можно сформировать навык рациональных бросковых движений во взаимосвязи с высоким уровнем реализации скоростно-силовых качеств?
52. Дайте характеристику разновидностям индивидуальных тактических действий нападающего с использованием ловли и передач мяча.
53. Расскажите о процессе обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием ведения мяча.
54. Охарактеризуйте разновидности индивидуальных тактических действий в нападении с использованием бросков мяча в корзину.
55. Какие организационно-методические указания могут повысить качество обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием бросков мяча в корзину?
56. Опишите основные ошибки при выполнении сочетаний индивидуальных тактических действий нападающего без мяча и с мячом.
57. Какие организационно-методические указания призваны повысить результативность обучения групповым тактическим действиям в нападении?
58. Дайте характеристику существующим системам тактики игры в нападении.

59. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?
60. Какие индивидуальные тактические действия использует защитник при игре против нападающего без мяча?
61. Опишите основные тактические ошибки при реализации разновидностей систем командной защиты
62. Как сформировать двухкомпонентные связи между результатами раздельного обучения составляющим игровой деятельности?
63. Какие средства эффективны для взаимосвязанного совершенствования техники ведения мяча и развития базовых физических качеств?
64. Какие средства вы можете предложить для формирования взаимосвязей между техникой ловли и передачи мяча и значимыми для их эффективного выполнения физическими качествами?
65. Какова должна быть направленность педагогических воздействий на этапе обучения основам игровой деятельности?
66. Какие организационно-методические указания рекомендуется использовать в процессе обучения командным тактическим действиям в защите?
67. Какие приемы и упражнения применяют для обучения командным тактическим действиям в защите?
68. Какие командные системы игры в защите вы знаете? Раскройте сущность их разновидностей.
69. Предложите организационно-методические указания для обучения групповым тактическим действиям в защите
70. Какие средства можно применять для обучения тактическим взаимодействиям двух и трех защитников?
71. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех обороняющихся игроков.
72. Какой перечень организационно-методических указаний применяют для повышения качества обучения индивидуальным тактическим действиям против нападающего с мячом?
73. Назовите приемы обучения индивидуальным тактическим действиям защитника против нападающего с мячом.
74. Какие индивидуальные тактические действия присущи игре в защите против нападающего, владеющего мячом?
75. Какие организационно-методические указания целесообразны при обучении индивидуальным тактическим действиям защитника при игре против нападающего без мяча?

Пятый семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-15)

1. Дайте характеристику построению занятия по футболу направленного на формирование тактических качеств команды.
2. Раскройте сущность индивидуальной тактики футболиста.
3. Раскройте методику индивидуальной тактики «открывания».
4. Дайте характеристику методу индивидуальной тактики «отвлечения соперника».
5. Опишите методику индивидуальной тактики «создание численного преимущества».
6. Сформулируйте преимущество владением методами обводки соперников при быстром прорыве.
7. Перечислите основные способы обводки соперника (финтов) во время игры в футбол.

8. Опишите стандартную ситуацию «удар от ворот», раскройте стандартные позиции игроков при такой ситуации.
9. Опишите стандартную ситуацию «свободный удар» и раскройте причины возникновения такой ситуации.
10. Дайте характеристику стандартного расположения полевых игроков при угловом ударе.
11. Расскажите о действиях игроков при выбросе мяча из-за боковой линии.
12. Раскройте упражнения, используемые в общей физической подготовке футболистов, на тренировочном этапе многолетней подготовки.
13. Опишите комбинацию нападения «в стенку», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
14. Дайте характеристику комбинации нападения «скрещивание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
15. Раскройте комбинацию нападения «взаимозаменяемость», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения
16. Опишите комбинацию нападения «передача в одно касание», охарактеризуйте преимущества и недостатки такого нападения.
17. Дайте характеристику групповому взаимодействию при быстрой атаке.
18. Сформулируйте особенности организации постепенной атаки.
19. Дайте характеристику роли вратаря во время нападения на команду соперников.
20. Раскройте функции капитана команды при нападении.
21. Дайте характеристику способам организации занятий при отработке стандартных розыгрышей.
22. Дайте характеристику условиям стандартному нападению на соперника.
23. Сформулируйте роль судьи на футбольном поле и морально нравственное отношение к нему у полевых игроков и болельщиков.
24. Раскройте основные командные действия при обороне. Подробно расскажите об одном из них.
25. Раскройте функции вратаря во время нападения соперников.

Шестой семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-15)

1. Дайте определение понятию «легкая атлетика». Дайте характеристику легкой атлетике как виду спорта.
2. Раскройте классификацию легкоатлетических дисциплин по структуре. Опишите группы легкоатлетических дисциплин.
3. Дайте характеристику классическим видам легкой атлетики. Приведите примеры классических видов легкой атлетики.
4. Сформулируйте определение понятия «техника движений». Объясните, как вы понимаете понятие «идеальная техника».
5. Назовите ведущие элементы двигательного действия. Охарактеризуйте главную фазу двигательного действия.
6. Дайте определение понятиям «сила тяжести» и «общий центр масс». Раскройте их роль при выполнении спортсменом двигательных действий.
7. Дайте определение понятиям «сила реакции опоры» и «сила сопротивления». Раскройте их роль при выполнении спортсменом двигательных действий.
8. Назовите формы обучения двигательным действиям, дайте подробную характеристику одной из них.
9. Раскройте классификацию форм обучения по связям. Дайте характеристику контролируемому опосредованному обучению.
10. Расскажите о формах организации контактов в тренировочной группе. Выявите положительные и отрицательные стороны бригадно-группового способа организации

контактов между тренерами и воспитанниками.

11. Дайте характеристику системе преподаватель-ученик в системе спортивной тренировки легкоатлета, раскройте роль преподавателя и роль ученика.

12. Расскажите о задачах, которые необходимо решать тренеру в процессе спортивной подготовки легкоатлета.

13. Расскажите о методах обучения двигательным действиям, раскройте расчленённый метод обучения.

14. Расскажите о методах обучения двигательным действиям, раскройте целостный метод обучения.

15. Расскажите о методах обучения двигательным действиям, раскройте расчленённый метод обучения.

16. Расскажите о методах обучения двигательным действиям, раскройте смешанный метод обучения.

17. Расскажите о методах обучения двигательным действиям, раскройте поздний метод обучения.

18. Перечислите методы непосредственного обучения двигательным действиям. Дайте характеристику словесному методу обучения.

19. Перечислите методы непосредственного обучения двигательным действиям. Дайте характеристику наглядному методу обучения.

20. Перечислите методы непосредственного обучения двигательным действиям. Дайте характеристику методу физического упражнения.

21. Перечислите методы непосредственного обучения двигательным действиям. Дайте характеристику методу непосредственной помощи.

22. Перечислите олимпийские виды лёгкой атлетики. Назовите легкоатлетические федерации (Международные и Российские).

20. Раскройте историю развития лёгкой атлетики в нашей стране.

21. Дайте характеристику спортивной ходьбе. Раскройте основные отличия ходьбы от бега.

22. Раскройте методику обучения двигательным действиям ходоков.

22. Дайте характеристику технике бега на короткие дистанции.

23. Раскройте методику обучения технике бега на короткие дистанции. Расскажите, из какого положения должны стартовать легкоатлеты в беге до 400 метров включительно.

24. Расскажите о способах постановки стартовых колодок, дайте характеристику одному из способов.

25. Раскройте методику обучения старту из низкого положения.

25. Расскажите об основных способах передачи эстафетной палочки.

26. Раскройте методику обучения передаче эстафетной палочки.

27. Дайте характеристику бегу на средние дистанции. Расскажите о классических дисциплинах, относящихся к бегу на короткие дистанции.

28. Раскройте методику обучения бегу на короткие дистанции.

29. Расскажите о стартовых положениях легкоатлетов. Дайте характеристику беговой дорожки стадиона (стандартная длина, ширина, толщина линий разметки, типы покрытий).

30. Раскройте методику обучению технике «высокого старта».

31. Расскажите о технике бега на длинные и сверхдлинные дистанции.

31. Раскройте методику и особенности подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции.

32. Раскройте классификацию легкоатлетических прыжков, раскройте основные факторы, влияющие на выполнение прыжка.

33. Раскройте структуру легкоатлетических прыжков.

34. Раскройте основные способы прыжка в длину. Дайте подробную характеристику способу «ножницы».

35. Раскройте методику обучения прыжкам в длину.
36. Раскройте основные способы прыжка в длину. Дайте подробную характеристику способу «согнув ноги».
37. Раскройте методику обучения прыжкам в длину.
38. Раскройте основные способы прыжка в длину. Дайте подробную характеристику способу «прогнувшись».
39. Раскройте методику обучения прыжкам в длину.
40. Раскройте основные способы прыжка в высоту. Дайте характеристику прыжку в высоту способом «перешагивания».
41. Опишите методику обучения прыжкам в высоту.
42. Раскройте основные способы прыжка в высоту. Дайте характеристику прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».
43. Опишите методику обучения прыжкам в высоту.
44. Расскажите о легкоатлетической дисциплине тройной прыжок. Дайте характеристику технике тройного прыжка.
45. Раскройте технику толкания ядра. Дайте характеристику технике толкания ядра с поворота.
46. Опишите методику обучению толканию ядра.
47. Раскройте технику толкания ядра. Дайте характеристику технике толкания ядра со скачка.
48. Раскройте технику метания диска. Расскажите о высших спортивных достижениях в метании диска.
49. Опишите методику обучению метанию диска.
50. Раскройте технику метания копья. Расскажите о высших спортивных достижениях в метании копья.
51. Опишите методику обучению метанию копья.
52. Раскройте технику метания молота. Расскажите о высших спортивных достижениях в метании молота.
53. Опишите методику обучению метанию молота.
54. Раскройте структуру системы подготовки легкоатлетов. Раскройте понятие «спортивная тренировка».
55. Дайте характеристику понятиям «общая тренированность» и «специальная тренированность» тренированность и расскажите, в чем их отличия.
56. Дайте характеристику понятиям «тренированность» и «подготовленность» и расскажите, в чем их отличия.
57. Раскройте структуру годичного цикла подготовки легкоатлетов. Дайте характеристику подготовительному этапу годичного цикла подготовки легкоатлетов.
58. Раскройте структуру годичного цикла подготовки легкоатлетов. Дайте характеристику соревновательному этапу годичного цикла подготовки легкоатлетов.
59. Раскройте структуру годичного цикла подготовки легкоатлетов. Дайте характеристику восстановительному этапу годичного цикла подготовки легкоатлетов.
60. Дайте характеристику микро, мезо и макроциклам в спортивной подготовке легкоатлетов.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и зачета.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные

знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и лекционных занятий, готовности к практической деятельности.

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

Устный ответ на экзамене

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

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

10. *Перечень основной и дополнительной учебной литературы*

Основная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>

3. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]. : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>

Дополнительная литература

1. Анцыперов В.В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / В.В. Анцыперов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 112 с.

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

3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>

4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2

томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. – Москва : Советский спорт, – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>

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

6. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74481>

7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 242 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/422776>

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

9. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>

10. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебное пособие / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>

11. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – Сургут : СурГПУ, 2013. – 123 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151929>

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

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

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- 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 или экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

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 или экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

123 *Перечень современных профессиональных баз данных*

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sbldzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

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

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 104).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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

Гимнастический зал (№ 303).

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца

гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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

Зал единоборств (№ 104).

Основное оборудование:

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

Лыжная база МГПУ

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.