

**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 избранного вида спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

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

старший преподаватель Иванова Е.Н.

канд. пед.наук, доцент Бакулин С.В.

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 истоков и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах, средствах, методах и технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, технологий мотивации, управления и контроля за состоянием спортсмена, технологий самоконтроля, умений воспитывать у спортсменов социально-личностные качества, осуществлять спортивную подготовку с учетом требований вида спорта и нормативных документов, регламентирующих спортивную деятельность в избранном виде спорта, организовывать и проводить соревнования, осуществлять их судейство и навыков подготовки спортсменов для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- обеспечение знаниями об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- формирование теоретико-методических и организационно-управленческих основ подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- формирование умений использовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- приобретение умений использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- приобретение умений осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- овладение умениями осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- овладение технологиями формирования мотивации и подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- овладение знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по избранному виду спорта.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.8 «Теория и методика избранного вида спорта» относится к вариативной части учебного плана.

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

Для изучения дисциплины требуется: Для изучения дисциплины необходимы знания, умения, навыки, полученные при изучении основ теории и методики физической культуры, педагогики, дисциплин по выбору

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.8 «Теория и методика избранного вида спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

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

Б1.Б.12 Менеджмент физической культуры и спорта;

Б1.В.01 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

Б1.В.ДВ.02.01 Питание спортсменов в процессе тренировки;

Б1.В.07 Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина

«Теория и методика избранного вида 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):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
тренерская деятельность	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать: основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; уметь: применять на практике основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; владеть: навыками использования основных средств и методов физической подготовки спортсменов высокой квалификации.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	
тренерская деятельность	
ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	знать: методику подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта; уметь: применять на практике методику подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта; владеть: навыками использования методики подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта.
ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	
тренерская деятельность	
ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при	знать: основные средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий

проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; уметь: применять основные средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; владеть: навыками использования основных средств и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
---	--

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

тренерская деятельность

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	знать: основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; уметь: применять на практике основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; владеть: навыками использования основных средств и методов физической подготовки спортсменов высокой квалификации.
--	---

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

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

тренерская деятельность

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: Историю формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта; уметь: применять теорию спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; владеть: навыками использования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
--	--

ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

тренерская деятельность

ПК-9 способностью формировать мотивацию	знать:
---	--------

к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	историю формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта; уметь: применять теорию спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; владеть: навыками использования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
тренерская деятельность	
ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	знать: средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; уметь: применять средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; владеть: навыками использования средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки.
ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	
тренерская деятельность	
ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	знать: средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; уметь: применять средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; владеть: навыками использования средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Зачет Курсовая работа Экзамен
Всего	468	13	190	104	86	164	114
Первый семестр	108	3	36	18	18	18	Экзамен
Второй семестр	144	4	54	36	18	48	Экзамен
Третий семестр	72	2	36	18	18	36	Зачет
Четвертый семестр	36	1	28	14	14	12	Зачет
Пятый семестр	108	3	36	18	18	54	Экзамен
Шестой семестр							Курсовая работа

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общие основы обучения игре в баскетбол.

Сущность и характеристика игры в баскетбол. Основы методики обучения двигательным действиям. Классификация методов, средств и форм обучения игры в баскетбол. Причины и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Модуль 2. Теория и методика обучения игры в баскетбол:

Особенности многолетней подготовки баскетболистов. Формирование теоретической и физической подготовки баскетболистов на разных этапах многолетней подготовки. Формирование технической и тактической подготовки баскетболистов на разных этапах многолетней подготовки. Интегральная подготовка баскетболистов.

Модуль 3. Основы теории и методики лыжного спорта:

История развития лыжного спорта. Характеристика видов лыжного спорта. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Основы обучения способам передвижения на лыжах. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР.

Модуль 4. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах:

Основы обучения способам передвижения на лыжах. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР.

Модуль 5. Общие основы игры в волейбол:

Игра в волейбол как предмет. История возникновения и развития волейбола. Актуальные вопросы оценки развития волейбола. Характеристика игры в волейбол. Организация соревнований по волейболу.

Модуль 6. Основы техники и методики обучения игры в волейбол:

Организация процесса обучения. Техника игры в волейбол. Организация соревнований по волейболу. Тактика игры волейбол. Физическая и психологическая подготовка игроков в

волейболе.

Модуль 7. Общие основы игры в футбол:

История развития игры в футбол. Общие требования к спортивной площадке, мячу и игрокам. Правила судейства соревнований по футболу.

Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол:

Теоретическая и техническая подготовка игроков в футболе. Методика обучения техническим приемам в футболе. Методика обучению индивидуальных действий в футболе. Обучение тактическим действиям в футболе.

Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики:

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Основы спортивной ходьбы. Основы бега на средние и длинные дистанции. Основы спринтерского бега. Основы марафонского бега. дистанции). Техника спортивной ходьбы и бега. Теоретические основы обучения игре в баскетбол.

Модуль 10. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов:

Техника горизонтальных прыжков. Техника толкания ядра. Техника метания копья. Многолетняя подготовка легкоатлетов. Спортивная подготовка легкоатлетов.

Модуль 11 Курсовая работа

5.2 Содержание дисциплины: Лекции (86 ч.)

Модуль 1. Общие основы обучения игре в баскетбол. (10 ч.)

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

1. Характеристика игры в баскетбол;
2. Место баскетбола в системе физического воспитания населения;
3. Роль общественности в развитии баскетбола. Федерация баскетбола России - орган руководства работой по развитию баскетбола в стране. Задачи и Устав Федерации.

Тема 2. Основы методики обучения двигательным действиям. Классификация методов, средств и форм обучения игры в баскетбол (2 ч.)

1. Эволюция методов обучения двигательным действиям;
2. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол;
3. Методы организации занимающихся баскетболом;
4. Классификация техники игры в баскетбол.

Тема 3. Причины и профилактика травматизма при занятиях баскетболом (2 ч.)

1. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу;
2. Нормативно-правовая база обеспечения безопасности при проведении занятий баскетболом;
3. Типичные травмы баскетболистов;
4. Первая доврачебная помощь.

Тема 4. Правила игры и методика судейства (2 ч.)

1. Эволюция правил по баскетболу;
2. Правила игры в баскетбол;
3. Правила соревнований по баскетболу.

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

1. Виды и типы соревнований
2. Системы розыгрыша соревнований по баскетболу
3. Положение о проведении соревнований
4. Регламент соревнований
5. Техническая документация
6. Протокол матча по баскетболу

Модуль 2. Теория и методика обучения игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 6. Особенности многолетней подготовки баскетболистов (2 ч.)

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
2. Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, теоретическая, интегральная): задачи, средства, методы;
3. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.

Тема 7. Формирование теоретической и физической подготовки баскетболистов на разных этапах многолетней подготовки (2 ч.)

1. Формирование теоретической подготовки юных баскетболистов;

2. Теоретическая подготовка спортсменов-профессионалов;

3. Становления физической формы баскетболистов: основные средства и методы

Тема 8. Формирование технической и тактической подготовки баскетболистов на разных этапах многолетней подготовки (2 ч.)

1. Методика становления технической подготовленности баскетболистов;

2. Методика обучения индивидуальным и командным тактическим действиям баскетболистов;

3. Методика обучения игровой деятельности в баскетболе.

Тема 9. Интегральная подготовка баскетболистов (2 ч.)

1. Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов;

2. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей;

3. Морально-волевые возможности спортсменов-баскетболистов.

Модуль 3. Основы теории и методики лыжного спорта. (10 ч.)

Тема 10. История развития лыжного спорта (2 ч.)

1. История становления лыжного спорта (Возникновение и первоначальное применение лыж, типы лыж и их разновидности.);

2. История развития спортивных соревнований в лыжном спорте (Первые лыжные клубы, соревнования);

3. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки;

4. Эволюция инвентаря;

Тема 11. Характеристика видов лыжного спорта (2 ч.)

1. Виды лыжных гонок, их характеристика;

2. Дистанция соревнований;

3. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика;

4. Виды соревнований по биатлону, их характеристика.

Тема 12. Организация процесса обучения (2 ч.)

1. Формы организации учебно-тренировочных занятий;

2. Способы проведения упражнений при обучении физическим упражнениям и тактическим взаимодействиям;

3. Рациональные методы обучения;

4. Планирование процесса обучения, контроль и оценка результатов обучения.

Тема 13. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту;

2. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований;

3. Значимости и масштаба соревнований и по характеру определения первенства.

Календарный план соревнований;

4. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований.

Тема 14. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

1. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Общие положения;

2. Состав главной судейской коллегии. Обязанности, организация и методика работы главного судьи и его заместителей, главного секретаря, заместителя главного секретаря;

3. Состав бригады судей. Обязанности, организация и методика работы стартовой и финишной бригад, секретариата, бригады награждения, службы информации;

4. Требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.

Модуль 4. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (8 ч.)

Тема 15. Основы обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах;

2. Этапы обучения;

3. Цель и задачи, методы и средства;

4. Начальное обучение технике передвижения на лыжах.

Тема 16. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.;

2. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на

лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах;

3. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам;
4. Совершенствование техники классических ходов.

Тема 17. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Общая методика обучения техники коньковых ходов;
2. Обучение техники полуконькового, конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов);
3. Обучение техники одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного коньковых ходов;
4. Совершенствование техники коньковых ходов.

Тема 18. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР (2 ч.)

1. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях. Содержание программы физического воспитания дошкольников;
2. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательных школах;
3. Основные задачи учебной, внеклассной и внешкольной форм работы по лыжной подготовке со школьниками;
4. Содержание и методики проведения занятий для групп начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Модуль 5. Общие основы игры в волейбол (10 ч.)

Тема 19. Игра в волейбол как предмет (2 ч.)

1. Предмет курса специализации, задачи и содержание.
2. Требования комплексной подготовки специалистов-преподавателей, тренеров по волейболу.
3. Программный материал по годам обучения.
4. Организация изучения курса специализации. Права и обязанности студентов при обучении дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта".

Тема 20. История возникновения и развития волейбола (2 ч.)

1. Возникновение игры и этапы ее развития;
2. Достижения волейболистов на международной арене;
3. Эволюция правил игры в волейбол и ее влияние на технику и тактику игры;
4. Обзор научных исследований и проблемы развития волейбола.

Тема 21. Актуальные вопросы оценки развития волейбола (2 ч.)

1. Характерные особенности истекшего года.
2. Сравнительный анализ изменения основных статистических показателей развития волейбола в стране: массовость, спортивное мастерство, кадры, материальная база. Состояние волейбола в стране.
3. Анализ результатов важнейших отечественных и зарубежных соревнований по волейболу.
4. Тенденции развития игры. Очередные задачи по дальнейшему развитию волейбола в стране.

Тема 22. Характеристика игры в волейбол (2 ч.)

1. Особенности внешней среды, в которой протекают соревнования; сменность площадок, конкретная характеристика их возможных покрытий, конструкция сетки, освещенность.
2. Характеристика предметов, с которыми спортсмен имеет дело во время игры (сложность, качество, количество, динамика).
3. Особенности зрительской среды, в которой протекают соревнования. Особенности спортивной деятельности. Взаимодействие с партнерами.
4. Характеристика мышечной работы: перемещения, скоростная и скоростно-силовая работа в разных условиях.

Тема 23. Организация соревнований по волейболу (2 ч.)

1. Правила игры и методика судейства.
2. Состав судейской бригады.
3. Системы проведения соревнований по волейболу
4. Определение победителей

5. Отчетная документация по проведению соревнований

Модуль 6. Основы техники и методики обучения игры в волейбол. (8 ч.)

Тема 24. Организация процесса обучения игры в волейбол (2 ч.)

1. Формы организации учебно-тренировочных занятий (групповая и индивидуальная, урочная, самостоятельная).
2. Способы проведения упражнений при обучении физическим упражнениям и тактическим взаимодействиям. (Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальные);
3. Требования к рациональной организации обучения;
4. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов. Обеспечение безопасности при обучении;
5. Гигиенические нормы состояния мест занятий, управление процессом обучения.

Тема 25. Техника игры в волейбол (2 ч.)

1. Общие понятия. Общая характеристика техники физических упражнений.
2. Определение понятия "техника" в волейболе как средство ведения игры и как наиболее целесообразной структуры в организации движений.
3. Современная техника - результат исторического развития. Особенности современной техники и ее значение для роста спортивного мастерства. Тенденции развития техники.
4. Признаки эффективности техники. Общие правила техничности выполнения игровых действий и рациональность техники.
5. Стойки и исходные положения. Техника передач. Техника подачи мяча. Техника блокирования. Техника нападающего удара.

Тема 26. Тактика игры в волейбол. (2 ч.)

1. Основы спортивной тактики. Основные понятия стратегии, тактики игры. Средства тактики, способы ведения игры, формы ведения игры, комбинации.
2. Объекты анализа для организации решений.
3. Тактические задачи: общие и специальные. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий стратегический замысел и тактический план.
4. Значение тактики и ее связь с техникой и физической подготовкой спортсмена.
5. Анализ современной тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты.

Тема 27. Физическая и психологическая подготовка игроков в волейболе (2 ч.)

1. Основы физической подготовки волейболистов (роль специальной и общей физической подготовки);
2. Развитие скоростно-силовых качеств игроков в волейбол;
3. Психологическая структура личности игрока;
4. Социально-психологическая структура команды;
5. Интегральная подготовка игроков.

Модуль 7. Общие основы игры в футбол (6 ч.)

Тема 28. История развития игры в футбол (2 ч.)

1. Истоки зарождения игры в футбол;
2. Этапы развития игры в футбол в мире;
3. Развитие футбола в нашей стране;
4. История футбольных соревнований и объединений.

Тема 29. Общие требования к спортивной площадке, мячу и игрокам (2 ч.)

1. Требования к размерам, разметке и покрытию футбольного поля;
2. Требования к инвентарю для проведения учебно-тренировочных занятий;
3. Требования к одежде и обуви игроков в футбол;
4. Общие требования для мини-футбола.

Тема 30. Правила судейства соревнований по футболу (2 ч.)

1. История развития правил проведения соревнований по футболу;
2. Способы проведения футбольного турнира;
3. Общие правила проведения футбольного турнира;
4. Правила судейства игры в футбол;
5. Этика спортивного судьи.

Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол (8 ч.)

Тема 31. Теоретическая и техническая подготовка игроков в футбол (2 ч.)

1. Основные термины, используемые в футболе;

2. Техники и способы удара по мячу ногой;
3. Техника игры головой;
4. Техника приема и передачи мяча;
5. Техника ведения мяча.

Тема 32. Методика обучения техническим приемам в футболе (2 ч.)

1. Методика обучения удару по мячу;
2. Методика обучения игры головой;
3. Методика обучения приема и передачи мяча;
4. Методика обучения ведения мяча.

Тема 33. Методика обучению индивидуальных действий в футболе (2 ч.)

1. Методика обучения способам обводки соперника;
2. Методика обучения отбора мяча и соперника;
3. Методика обучению выбрасывания мяча;
4. Методика обучения некоторым финтам.

Тема 34. Обучение тактическим действиям в футболе (2 ч.)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в футболе;
2. Обучение групповым тактическим действиям в футболе;
3. Обучение командным действиям в футболе;
4. Общие стратегические планы футбольной команды в турнире..

Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики (8 ч.)

Тема 35. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов (2 ч.)

1. История становления легкой атлетики как вида спорта;
2. История развития общественных легкоатлетических объединений;
3. Классификационная характеристика легкоатлетических видов
4. Общая характеристика легкоатлетических видов

Тема 36. Основы спортивной ходьбы (2 ч.)

1. Общая характеристика спортивной ходьбы;
2. Общие правила судейства соревнований по спортивной ходьбе;
3. Техника работы ног в спортивной ходьбе;
4. Техника работы рук в спортивной ходьбе.

Тема 36. Основы бега на средние и длинные дистанции (2 ч.)

1. Общая характеристика беговых дисциплин и техники бега;
2. Техника бега на средние дистанции;
3. Особенности техники бега на длинные дистанции;
4. Общие правила проведения соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Тема 37. Основы спринтерского бега. (2 ч.)

1. Особенности техники бега на короткие дистанции;
2. Техника низкого старта;
3. Способы постановки стартовых колодок;
4. Техника передачи эстафетной палочки;
5. Особенности судейства эстафеты.

Тема 38. Основы марафонского бега (2 ч.)

История возникновения и становления соревнований в беге на марафонскую дистанцию;

Анализ проведения соревнований по марафонскому бегу;

Особенности техники бега в марафоне;

Питание марафонцев во время выступления на соревнованиях.

Модуль 10. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов (10 ч.)

Тема 39. Техника горизонтальных прыжков (2 ч.)

Общая характеристика техники прыжка в длину;

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»;

Техника прыжка в длину способом «ножницы»;

Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»;

Техника тройного прыжка;

Общие правила судейства соревнований по горизонтальным прыжкам.

Тема 40 Техника толкания ядра (2 ч.)

Общая характеристика снаряда и сектора для толкания ядра;

Техника толкания ядра с поворота;

Техника толкания ядра со скачка;
Правила судейства соревнований по толканию ядра.

Тема 41. Техника метания копья (2 ч.)

Общая характеристика снаряда и сектора для метания копья;
Техника метания копья;

Особенности техники разбега метателя копья;

Правила судейства соревнований по метанию копья.

Тема 42. Многолетняя подготовка легкоатлетов (2 ч.)

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике;
2. Подготовка легкоатлетов на начальном этапе многолетней подготовки;
3. Факторы, влияющие на специализацию легкоатлета;
4. Особенности подготовки легкоатлетов на тренировочном этапе многолетней

подготовки.

Тема 43. Спортивная подготовка легкоатлетов (2 ч.)

Периодизация спортивной тренировки легкоатлетов;

Модели построения макроциклов;

Модели построения и характеристика мезоциклов;

Модели построения микроциклов и их направленность.

5.3 Содержание дисциплины: Практические (104 ч.)

Модуль 1. Общие основы обучения игре в баскетбол.(10 ч.)

Тема 1. Вводное занятие. Обучение техники движений баскетболиста без мяча (2 ч.)

1. Классификация техники игры;
2. Изучение техники передвижений баскетболиста;
3. Изучение стойки нападающего;
4. Изучение основных способов передвижений в нападении.

Тема 2. . Совершенствование техники движений баскетболиста без мяча (2 ч.)

1. Формирование техники передвижений баскетболиста;
2. Формирование стойки нападающего;
3. Формирование основных способов передвижений в нападении;
4. Специальная и общая физическая подготовка баскетболиста.

Тема 3 Техника владения мячом(2 ч.)

1. Техника броска мяча от груди;
2. Изучение передачи мяча от груди партнеру разными способами;
3. Изучение техники ведения мяча;
4. Специальная и общая физическая подготовка баскетболиста.

Тема 4 Совершенствование техники владения мячом

1. Формирование техники приема и передачи мяча;
2. Формирование техники скрытой передачи;
3. Формирование техники ведения мяча под контролем;
4. Формирование техники дриблинга на скорости;

Тема 5 Техника бросков (2 ч.)

1. Совершенствование основных способов приема и передачи мяча;
2. Совершенствование техники ведения мяча;
3. Обучение броску мяча в корзину (из под кольца, броски после приема мяча, броски

после ведения);

4. Специальная и общая физическая подготовка баскетболистов.

Модуль 2. Теория и методика обучения игры в баскетбол (8 ч.)

Тема 6. Методика обучения техники игры в защите. (2 ч.)

1. Обучение техники овладения и противодействия мячом;
2. Обучение действиям защитника без мяча;
3. Обучение зонной защите и принципы её построения;
4. Формирование комбинированной защиты.

Тема 7 Совершенствование техники игры в защите.

1. Совершенствование техники овладения и противодействия мячом;
2. Совершенствование действий защитника без мяча;
3. Совершенствование зонной защиты и принципы её построения;
4. Совершенствование комбинированной защиты.

Тема 8 Методика обучения атакующим действиям с мячом

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча;
2. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча;
3. Игра в нападении один на один;
4. Совершенствование техники штрафных бросков.

Тема 9. Методика обучения тактическим действиям в нападении. (2 ч.)

1. Формирование индивидуальных действий с мячом и без мяча;
2. Формирование способов освобождения от опеки;
3. Обучение разновидностям позиционного нападения;
4. Обучение командного нападения против зонной защиты.

Модуль 3. Основы теории и методики лыжного спорта (20 ч.)

Тема 10. Основы обучения лыжному спорту (2 ч.)

1. Терминология лыжного спорта;
2. Методика подбора лыж и лыжных палок;
3. Классификация способов передвижения на лыжах;
4. Набор инвентаря для занятий лыжным спортом, смазка лыж.

Тема 11. Характеристика процесса обучения лыжному спорту (2 ч.)

1. Этапы обучения, цели, задачи, принципы и методы обучения лыжному спорту;
2. Структура и особенности построения тренировочного занятия по лыжному спорту;
3. Методика проведения занятий на начальном этапе многолетней подготовки;
4. Методика подготовки юных лыжников на тренировочном этапе многолетней подготовки;

Тема 12. Техника и методика обучения классического стиля передвижения на лыжах (4 ч.)

Техника и способы передвижения на лыжах классическим стилем;
Методика обучения классическому стилю передвижения на лыжах;
Формирование техники одновременного безшажного хода;
Формирование техники попеременного двухшажного хода.

Тема 13. Совершенствование техники классических ходов (4 ч.)

1. Совершенствование техники одновременного безшажного хода;
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода;
Формирование техники одновременного двухшажного хода;
Формирование техники одношажного хода.

Тема 14. Совершенствование техники классических ходов (6 ч.)

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода;
2. Совершенствование техники одношажного хода;
3. Формирование техники попеременного четырех шажного хода;
4. Общая и специальная физическая подготовка лыжников.

Модуль 4. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (16 ч.)

Тема 15 Методика обучения коньковым ходам (4 ч.)

1. Коньковые способы лыжных ходов;
2. Формирование техники одновременного полуконькового лыжного хода;
3. Формирование техники одновременного двухшажного полуконькового лыжного хода;
4. Формирование техники одновременного двухшажного конькового лыжного хода;

Тема 16 Совершенствование техники коньковых ходов (4 ч.)

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного полуконькового лыжного хода;
2. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового лыжного хода;
3. Формирование техники попеременного двухшажного конькового лыжного хода;
4. Формирование техники переходов с одного конькового лыжного хода на другой.

Тема 17 Обучение различным способам преодоления подъемов на лыжах (4 ч.)

1. Методика обучения способам спусков на лыжах;
2. Формирование стойки лыжника на спуске и при преодолении неровностей;
3. Обучение торможению на лыжах различными способами (плугом, упором,

соскальзыванием, палками, падением);

4. Специальная и общая физическая подготовка лыжников.

Тема 18 Совершенствование техники преодоления подъемов (4 ч.)

Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами;

Формирование техники поворотом в движении (поворот переступанием, поворот упором из упора, поворот на параллельных лыжах);

Формирование техники перехода с одного лыжного хода на другой;

Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов.

Модуль 5. Общие основы игры в волейбол (10 ч.)

Тема 19. Методика обучения технике игры в нападении. Стойки и передвижения волейболиста (2 ч.)

1. Стойки и исходные положения;

2. Характеристика целевой точности;

3. Техника передвижений игрока;

4. Общая и специальная подготовка волейболистов.

Тема 20. Методика обучения технике игры в нападении. Обучение передаче мяча двумя руками сверху (2 ч.)

1. Техника передач мяча сверху;

2. Вторая передача;

3. Прострельная передача;

4. Обучение технике игры связующего.

Тема 21. Методика обучения технике игры в нападении. Обучение передачи мяча снизу (2 ч.)

1. Передачи мяча снизу;

2. Биомеханические основы;

3. Нижняя передача;

4. Прием мяча с перекатом.

Тема 22. Методика обучения технике игры в нападении. Обучение подачи мяча (2 ч.)

1. Разновидности подач мяча;

2. Обучение нижней прямой подаче;

3. Обучение верхней прямой подаче;

4. Планирующая подача;

5. Силовая подача;

6. Тактическая подача.

Тема 23. Методика обучения технике игре в нападении. Обучение нападающему удару (2 ч.)

1. Атакующие действия в волейболе;

2. Нападающий удар;

3. Нападающие удары с переводом;

4. Обманные удары.

Модуль 6. Основы техники и методики обучения игры в волейбол. (8 ч.)

Тема 24. Обучение тактике игры в волейбол (2 ч.)

1. Понятие о стратегии;

2. Значение лидерства;

3. Психофизиологические особенности тактического действия;

4. Индивидуальные и групповые действия.

Тема 25. Обучение тактическим действиям (2 ч.)

1. Системы игры;

2. Системы расстановок при приеме подачи;

3. Тактические системы игры в нападении;

4. Комбинация системы игры при первой передаче на разыгрывающего.

Тема 26. Обучение тактическим действиям (2 ч.)

1. Совершенствование индивидуальных тактических действий;

2. Групповые тактические действия;

3. Командные тактические действия

4. Комбинация системы игры при первой передаче на разыгрывающего Тема 27. Обучение игровым действиям (2 ч.)

1. Обучение игровым действиям;

2. Амплуа игроков;
3. Организация и проведение соревнований;
4. Составление заявки команды на участие в турнире.

Модуль 7. Общие основы игры в футбол (6 ч.)

Тема 28. Обучение технике игры (2 ч.)

1. Методы, средства обучения технике игры;
2. Принципы обучения технике;
3. Характеристика процессов обучения;

Тема 29. Методика обучения технике игры (2 ч.)

1. Обучение технике передач;
2. "Школа футбола";
3. Закономерности обучения технике полевого игрока.

Тема 30. Методика обучения технике игры (2 ч.)

1. Обучение технике ведения мяча;
2. Разновидности ведения мяча;
3. Сочетание приемов.

Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол(8 ч.)

Тема 31. Обучение технике игры (2 ч.)

1. Обучение технике ударов по мячу;
2. Разновидности ударов;
3. Особенности обучения детей различных возрастных групп.

Тема 32. Обучение технике игры (2 ч.)

1. Остановки мяча, разновидности;
2. Техника игры вратаря;
3. Техника отбора мяча, выбор позиции.

Тема 33. Формирование индивидуальных технических действий(2 ч.)

1. Техника обводки соперника;
2. Техника отбора мяча и соперника;
3. Техника выбрасывания мяча.

Тема 34. Тактические действия в футболе (2 ч.)

1. индивидуальным тактическим действиям в футболе;
2. групповым тактическим действиям в футболе;
3. командным действиям в футболе.

Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики (8 ч.)

Тема 35. Организация тренировочных занятий по легкой атлетике (2 ч.)

1. Организация места проведения тренировочных занятий по легкой атлетике;
2. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике;
3. Самоконтроль во время выполнения заданий по легкой атлетике;
4. Основные методы непосредственного обучения двигательным действиям.

Тема 36. Формирование техники в спортивной ходьбе (2 ч.)

1. Изучение техники спортивной ходьбы;
2. Подводящие упражнения для формирования техники спортивной ходьбы;
3. Обучение техники работы рук;
4. Специальная и общая физическая подготовка ходоков.

Тема 37. Совершенствование техники спортивной ходьбы (2 ч.)

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы;
2. Совершенствование техники работы рук в спортивной ходьбе;
3. Специальные технические упражнения ходоков;
4. Формирование техники прохождения поворотов.

Тема 38. Формирование техники бега на средние дистанции (2 ч.)

1. Изучение техники бега на средние дистанции;
2. Изучение техники прохождения виражей;
3. Специальные технические упражнения бегунов на средние дистанции;
4. Специальная и общая физическая подготовка бегунов на средние дистанции.

Тема 39. Совершенствование техники бега на средние дистанции (2 ч.)

1. Совершенствование техники высокого старта;
2. Совершенствование техники бега по дистанции;
3. Совершенствование техники финиширования;

4. Ритмовый бег.

Модуль 10. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов

(10 ч.)

Тема 40. Обучение техники легкоатлетических прыжков (2 ч.)

1. Методы и способы обучению разбегу;
2. Обучение отталкиванию от планки;
3. Изучение способа прыжка в длину «согнув ноги»;
4. Изучение техники приземления.

Тема 41. Совершенствование техники прыжка в длину (2 ч.)

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»;
2. Специальные технические упражнения прыгунов в длину;
3. Общая и специальная подготовка прыгунов в длину;
4. Имитация судейства соревнований по прыжкам в длину.

Тема 42. Обучение техники толкания ядра с поворота (2 ч.)

1. Общие требования для занятий по толканию ядра;
2. Формирование техники держания ядра
3. Формирование техники толкания ядра, стоя лицом к сектору для приземления;
4. Формирование техники толкания ядра с поворота;

Тема 43. Обучение техники толкания ядра со скачка (2 ч.)

1. Методика обучению толкания ядра со скачка;
2. Формирование техники толкания ядра без скачка из группировки;
3. Формирование техники толкания ядра со скачка;
4. Общая и специальная физическая подготовка толкателей ядра.

Тема 44. Совершенствование техники толкания ядра (2 ч.)

1. Совершенствование техники толкания ядра;
2. Имитация судейства соревнований по толканию ядра.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (18 ч.)

Модуль 1. Общие основы обучения игре в баскетбол. (10 ч.)

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

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

Модуль 2. Теория и методика обучения игры в баскетбол (8 ч.)

Вид СРС: *Выполнение контрольных нормативов

1. Скоростное ведение мяча на 20 м (левой / правой рукой)
2. Штрафные броски
3. Бросок в движении

Второй семестр (48 ч.)

Модуль 3. Основы теории и методики лыжного спорта (26 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к коллоквиуму

1. Раскройте особенности происхождения и первоначального применения лыж. Назовите типы древних лыж и источники, подтверждающие происхождение и первоначальное применение лыж.
2. Раскройте особенности развития лыжного спорта в дореволюционной России. Назовите первые лыжные клубы и спортивные соревнования.
3. Раскройте особенности развития лыжного спорта в период 1918–1945 гг.
4. Раскройте особенности развития лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
5. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
6. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.
7. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону.
8. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований.
9. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
10. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью.

Модуль 4. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (22 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

1. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности.
2. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
3. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
4. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
5. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода.
6. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода.
7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
8. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
9. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода.
10. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой.

Третий семестр (36 ч.)

Модуль 5. Общие основы игры в волейбол (20 ч.)

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

1. Формы организации учебно-тренировочных занятий (групповая и индивидуальная, урочная, самостоятельная).
2. Способы проведения упражнений при обучении физическим упражнениям и тактическим взаимодействиям. (Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальные);
3. Требования к рациональной организации обучения;
4. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов. Обеспечение безопасности при обучении;
5. Гигиенические нормы состояния мест занятий, управление процессом обучения;
6. Основные моменты техники игры в волейбол;
7. Признаки эффективности техники игры в волейбол;
8. Тактика игры в волейбол;
9. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия;
10. Основы физической подготовки волейболистов.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению нормативов:

Челночный бег 3 x 9 метров;

Нижняя подача мяча по зонам;

Верхняя подача мяча по зонам.

Модуль 6. Основы техники и методики обучения игры в волейбол. (16 ч.)

Вид СРС: * Выполнение компетентностно-ориентированное задания
Составить план занятия по волейболу.

Вид СРС: * Подготовка к тестированию.

Подготовка к тестированию по правилам судейства игры в волейбол

Модуль 7. Общие основы игры в футбол (6 ч.)

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

1. Истоки зарождения игры в футбол;
2. Этапы развития игры в футбол в мире;
3. Развитие футбола в нашей стране;
4. История футбольных соревнований и объединений.
5. Требования к размерам, разметке и покрытию футбольного поля;
6. Требования к инвентарю для проведения учебно-тренировочных занятий;
7. Требования к одежде и обуви игроков в футбол;
8. Общие требования для мини-футбола.
9. Методика обучения удару по мячу;
10. Методика обучения игры головой;
11. Методика обучения приема и передачи мяча;
12. Методика обучения ведения мяча.

Вид СРС: * Подготовка к контрольной работе

1. Требования к размерам, разметке и покрытию футбольного поля;
2. Требования к инвентарю для проведения учебно-тренировочных занятий;
3. Требования к одежде и обуви игроков в футбол;
4. Общие требования для мини-футбола.
5. Способы проведения футбольного турнира;
6. Общие правила проведения футбольного турнира;
7. Правила судейства игры в футбол;
8. Этика спортивного судьи.
9. Основные термины, используемые в футболе;
10. Техники и способы удара по мячу ногой;

Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол(6 ч.)

Вид СРС: * Выполнение компетентностно-ориентированное задания

Составить план тренировочного занятия направленный на формирование техники удара по мячу.

Вид СРС: * Подготовка к практическим занятиям

1. Обучение технике игры
2. Методика обучения технике игры
3. Тактические действия в футболе

Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики (24 ч.)

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

1. Легкоатлетические виды на Древних Олимпийских играх;
2. Развитие общественных легкоатлетических объединений;
3. Анализ выступления Российских легкоатлетов на XXII Олимпийских Играх;
4. Легкая атлетика в современных Олимпийских играх;
5. Разметка легкоатлетического стадиона;
6. Великие спринтеры современности;
7. Мировые рекорды в классических дисциплинах легкой атлетики;
8. Организация мест тренировочных занятий по легкой атлетике;
9. Спортивное питание легкоатлетов;
10. Стандартная экипировка легкоатлета.

Вид СРС: * Выполнение компетентностно-ориентированное задания

Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по ходьбе;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по бегу;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по марафону;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по метаниям;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по кроссовому бегу;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по прыжкам в высоту;

Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований по прыжкам в длину.

Составить положение о проведении легкоатлетического многоборья;
Составить положение о проведении легкоатлетических соревнований стипиль-чезу.

Модуль 10. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов

(30 ч.)

Вид СРС: * Подготовка к практическим занятиям;

1. Обучение техники легкоатлетических прыжков;
2. Совершенствование техники прыжка в длину;
3. Обучение техники толкания ядра с поворота;
4. Обучение техники толкания ядра со скачка;
5. Совершенствование техники толкания ядра;
6. Обучение техники метания копья;
7. Методика многолетней подготовки легкоатлетов;
8. Технологические подходы к построению процесса подготовки легкоатлетов на начальном этапе многолетней подготовки;

9. Технологические подходы к построению процесса подготовки легкоатлетов на тренировочном этапе многолетней подготовки;

10. Организация тренировочных сборов.

Вид СРС: * Подготовка к коллоквиуму

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.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

1. Методические особенности организации тренировочного процесса юных волейболистов;

2. Содержание и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста;

3. Содержание и организация физкультурно-оздоровительной работы с младшими подростками;

4. Содержание и организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях;

5. Спортивная подготовка лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки;

6. Развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов средствами мини-футбола;

7. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом в юношеском возрасте;

8. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена;

9. Методические особенности развития специальной выносливости футболистов на этапе углубленной специализации;

10. Специфические принципы закономерностей построения физического воспитания;

11. Развитие навыков саморегуляции функциональных состояний спортсменов;

12. Структура подготовки баскетболистов в годичном тренировочно-соревновательном

цикле;

13. Система подготовки юных легкоатлетов;
14. Организационно-содержательные аспекты силовой подготовки в пауэрлифтинге;
15. Методические особенности отбора и ориентации детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью;
16. Становление и развитие борьбы самбо как вида спорта;
17. Особенности подготовки волейболистов различных разрядов;
18. Психологическая подготовка спортсменов-футболистов в предсоревновательный период;
19. Система организации секционных занятий по легкой атлетике в условиях дополнительного образования школьников;
20. Методика и критерии отбора детей в спортивную школу по футболу;
21. Тактическая подготовка игроков в баскетболе;
22. Особенности спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров;
23. Использование тренажеров в оздоровительной работе по физической культуре у подростков 15–17 лет;
24. Физическая подготовка юных боксеров;
25. Методика воспитания силовых способностей спортсменов на различных этапах подготовки (на примере различных видов спорта);
26. Организация и проведение соревнований высшего уровня в избранном виде спорта (документация, работа оргкомитета, рабочих комиссий);
27. Анализ взаимосвязи тренировочной нагрузки в избранном виде спорта и состояния спортсмена;
28. Методические особенности подготовки спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе;
29. Особенности периодизации многолетней тренировки легкоатлетов на различных этапах подготовки;
30. Система подготовки футболистов высокой квалификации.

7. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

7.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-3	1 курс, Первый семестр	Экзамен	Модуль 1. Общие основы обучения игре в баскетбол.
ОПК-8	1 курс, Первый семестр	Экзамен	Модуль 2. Теория и методика обучения игры в баскетбол
ОПК-3 ОПК-8 ПК-8	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 3. Основы теории и методики лыжного спорта
ОК-8 ОПК-3 ПК-15	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 4. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.

ОК-8 ОПК-8 ПК-9	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 5. Общие основы игры в волейбол.
ПК-14 ПК-15	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 6. Основы техники и методики обучения игры в волейбол.
ОПК-6 ОПК-8	2 курс, Четверты й семестр	Зачет	Модуль 7. Общие основы игры в футбол
ПК-14	2 курс, Четверты й семестр	Зачет	Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол.
ОПК-3 ПК-14	3 курс, пятый семестр	Экзамен	Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики.
ОПК-8 ПК 15	3 курс, пятый семестр	Экзамен	Модуль 10. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:
Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Повышение спортивного мастерства, Подготовка спортивного волонтера, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Тренажерные технологии в спорте.

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе, Методика освоения технико-тактических действий в дзюдо, Основы медицинских знаний, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогика, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Физиология спорта, Физиология человека, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теоретико-методические основы фитнес-тренировок, Теория и методика избранного вида спорта, Физическая реабилитация в спортивной практике.

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 обучения базовым видам спорта, Теория и практика судейства соревнований по игровым видам спорта, Теория и практика судейства соревнований по легкой атлетике.

Компетенция ПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Организация работы спортивного судьи по биатлону,

Психология, Психология физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ПК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Допинг-контроль в спорте, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе, Основы антидопингового обеспечения, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогика, Спортивно-педагогический практикум, Теория и практика судейства соревнований по игровым видам спорта, Теория и практика судейства соревнований по легкой атлетике.

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательной деятельности, Методика освоения технико-тактических действий в дзюдо, Повышение спортивного мастерства, Спортивно-педагогический практикум, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханический контроль техники в спорте, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

72 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта", понятия и термины избранного вида спорта, правила соревнований по избранному виду спорта; владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта, способен самостоятельно проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду спорта, умеет проводить отбор и ориентацию для занятий избранным видом, способен нормировать тренировочные нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применять средства и методы тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, умеет применять средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта", понятия и термины избранного вида спорта, правила соревнований по избранному виду спорта; в достаточной степени владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта, способен самостоятельно проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду спорта, умеет проводить отбор и ориентацию для занятий избранным видом, способен нормировать тренировочные нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применять средства и методы тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, умеет применять средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

Пороговый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта", имеет представление о понятиях и терминах избранного вида спорта, правилах соревнований по избранному виду спорта; знаком с техникой и методикой обучения в избранном виде спорта, способен проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду спорта, имеет представление об отборе и ориентации для занятий избранным видом, нормировании тренировочной нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применении средств и методов тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлении самоконтроля, оценивании процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранении и поддержании спортивной формы в

процессе занятий избранным видом спорта, использовании средств избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении технических элементов, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по базовым дисциплинам

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
Отлично	Студент отлично знает и понимает теоретическое содержание дисциплины, понятия и термины избранного вида спорта, правила соревнований по избранному виду спорта; отлично умеет проводить отбор и ориентацию для занятий избранным видом, нормировать тренировочные нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применять средства и методы тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, способен применять средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; отлично владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта
Хорошо	Студент хорошо знает и понимает теоретическое содержание дисциплины, понятия и термины избранного вида спорта, правила соревнований по избранному виду спорта; хорошо умеет проводить отбор и ориентацию для занятий избранным видом, нормировать тренировочные нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применять средства и методы тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, способен применять средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; хорошо владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта, с

Удовлетворительно	Студент знает и понимает теоретическое содержание дисциплины, имеет представление о понятиях и терминах, правилах соревнований по избранному виду спорта; слабо владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта, имеет представление об отборе и ориентации, нормировании тренировочной нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применении средств и методов тренировки, осуществлении самоконтроля, оценивании процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранении и поддержании спортивной формы в процессе занятий избранным видом спорта, использовании средств избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. Допускает ошибки 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 выполнить практические нормативы, слабо владеет или не владеет техникой выполнения упражнений по избранному виду спорта
Зачтено	Студент отлично знает и понимает теоретическое содержание дисциплины, понятия и термины избранного вида спорта, правила соревнований по избранному виду спорта; отлично умеет проводить отбор и ориентацию для занятий избранным видом, нормировать тренировочные нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, применять средства и методы тренировки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта, способен применять средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; отлично владеет техникой и методикой обучения в избранном виде спорта
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется выполнить практические нормативы, слабо владеет или не владеет техникой выполнения упражнений по избранному виду спорта

73. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общие основы обучения игре в баскетбол

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

1. Опишите баскетбол как дисциплину: предмет курса, его задачи и содержание.
2. Дайте характеристику баскетбола в школьной системе физического воспитания.
3. Охарактеризуйте роль Федерации баскетбола России в развитии вида спорта.
4. Расскажите об истории развития баскетбола и видов баскетбола.
5. Дайте характеристику понятиям «техника», «тактика» вида спорта.

Модуль 2: Теория и методика обучения игры в баскетбол

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

1. Раскройте значение и формы спортивно-массовой работы по баскетболу с детьми и использование средств баскетбола для развития физических качеств
2. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу
3. Дайте характеристику систем проведения соревнований по баскетболу
4. Опишите историческое значение эволюции правил игры
5. Расскажите о судейской бригаде, их права и обязанности

Модуль 3: Основы теории и методики лыжного спорта

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

1. Раскройте методы и способы формирования технической подготовки юных лыжников.
2. Дайте характеристику упражнениям на развитие технической подготовленности лыжников на тренировочном этапе многолетней подготовки.
3. Опишите методику формирования техники конькового хода.
4. Сформулируйте основные способы передвижения на лыжах.
5. Перечислите основные методы организации физической подготовки лыжников.

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

1. Представьте классификацию соревнований по целям и задачам соревнований
2. Отрадите классификацию соревнований по значимости
3. Представьте классификацию соревнований по масштабу соревнований.
4. Отрадите классификацию соревнований по характеру определения первенства.
5. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту.
6. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Проанализируйте развитие лыжного спорта в России в послевоенные годы (с 1945 по 1988 гг.).
2. Проанализируйте развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
3. Проанализируйте развитие лыжного спорта на современном этапе (с 1992 по 2017 гг.).
4. Дайте характеристику соревнованиям по горнолыжному спорту, входящим в программу Олимпийских игр.
5. Дайте характеристику соревнованиям по лыжным гонкам, входящим в программу Олимпийских игр.

Модуль 4: Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.

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

1. Раскройте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Проанализируйте технику попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.
5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода.

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

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

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

3. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.

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

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

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

1. Раскройте особенности проведения самоконтроля.

2. Раскройте особенности заполнения дневника самоконтроля.

3. Назовите области измерения частоты сердечных сокращений

4. Раскройте особенности оценки результатов обследования.

5. Раскройте эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации

Модуль 5: Общие основы игры в волейбол.

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

1. Раскройте роль спортивной игры волейбол в системе физического воспитания личности.

2. Опишите основные преимущества игрового метода тренировки.

3. Сформулируйте расписание дня занимающегося спортивной игрой волейбол.

4. Раскройте преимущество игры в волейбол перед другими спортивными играми.

5. Дайте характеристику игре волейбол, как Олимпийскому виду спорта.

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

1. Сформулируйте основные правила игры в волейбол.

2. Продемонстрируйте и раскройте значения жестов судьи игры в волейбол.

3. Раскройте способы организации турнира по волейболу.

4. Опишите требования к разметке волейбольной площадки.

5. Дайте характеристику правилам организации соревнований по волейболу.

ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

1. Дайте характеристику развитию игры в волейбол.

2. Опишите основные способы привлечения детей для занятия спортом.

3. Перечислите самые выдающиеся победы нашей сборной на мировой арене.

4. Расскажите основные требования для тренера по волейболу на начальном этапе многолетней подготовки.

5. Дайте характеристику популярности игры в волейбол в нашей стране и мире.

Модуль 6: Основы техники и методики обучения игры в волейбол.

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

1. Опишите основы физической подготовки волейболистов (роль специальной и общей физической подготовки).

2. Дайте характеристику развитию скоростно-силовых качеств игроков в волейбол.
3. Сформулируйте психологическую структура личности игрока.
4. Расскажите о групповых тактических действиях в атаке.
5. Опишите техническую подготовку волейболиста на тренировочном этапе многолетней подготовки.

6. Выполните контрольные нормативы, отражающие степень владения элементарными технико-тактическими действиями в волейболе.

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

1. Дайте характеристику тактики игры в волейбол
2. Назовите особенности выбора амплуа в волейболе
3. Перечислите документы планирования и проведения соревнований по волейболу
4. Продемонстрируйте жесты судьи по волейболу
5. Охарактеризуйте систему игры «угол назад»
6. Отрадите способы оценки процесса и результата деятельности спортсмена.
7. Дайте рекомендации по поддержанию спортивной формы.

Модуль 7. Общие основы игры в футбол

ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

1. Расскажите о роли игры в футбол в воспитании и развитии детей.
2. Опишите значение игры футбол в формировании здорового образа жизни.
3. Сформулируйте роль спортивной игры в футбол в системе ценностей населения нашей страны.
4. Дайте характеристику рекреационным возможностям игры в футбол.
5. Раскройте значение игры в футбол в развитии массового спорта.

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

1. Расскажите об истории развития правил проведения соревнований по футболу.
2. Раскройте основные способы проведения футбольного турнира.
3. Сформулируйте общие правила проведения футбольного турнира.
4. Раскройте правила судейства игры в футбол.
5. Дайте характеристику требованиям к размерам, разметке и покрытию футбольного поля.

Модуль 8. Основы техники и методики игры в футбол

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Раскройте методику обучения способам обводки соперника.
2. Опишите методику обучению отбора мяча у соперника.
3. Дайте характеристику техники выбрасывания мяча.
4. Раскройте методику обучения приему и передачи мяча.
5. Сформулируйте методику обучения игры головой.

Модуль 9. Циклические виды легкой атлетики.

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

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. Ациклические виды легкой атлетики и система подготовки легкоатлетов.

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.

74. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Экзамен, ОПК-3, ОПК-8)

1. Определите место и значение баскетбола в жизни современного человека, в системе физического воспитания молодежи
2. Расскажите о методах обучения в баскетболе. Перечислите оборудование и инвентарь, который применяется для игры в баскетбол.
3. Разработайте комплекс из 4–5 упражнений для развития физического качества «скорость» у баскетболистов.
4. Раскройте классификацию техники игры в нападении.
5. Проанализируйте технику двухшажного ритма при выполнении приема «бросок в движении». Назовите основные ошибки при выполнении этого технического приема. Раскройте «правило зоны» в баскетболе.
6. Разработайте комплекс из 4–5 упражнений для развития физического качества «ловкость» у баскетболистов
7. Охарактеризуйте баскетбол как учебную дисциплину и вид спорта.
8. Проанализируйте технику броска одной рукой сверху. Назовите основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху. Расскажите о продолжительности игры в баскетбол.
9. Разработайте комплекс спортивных эстафет с элементами баскетбола.
10. Раскройте классификацию техники игры в защите.
11. Проанализируйте технику выполнения игрового приема «остановка на два шага». Назовите способы выполнения остановки в баскетболе. Перечислите состав судейской коллегии. Раскройте обязанности судей.
12. Разработайте комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей физической подготовки.
13. Расскажите о развитии баскетбола в России. Дайте краткий анализ участия российских баскетболистов в Олимпийских играх и первенствах мира.
14. Охарактеризуйте методы организации занимающихся. Опишите процедуру замены игроков в баскетболе.
15. Разработайте подвижную игру для совершенствования техники ведения мяча.
16. Раскройте современное состояние баскетбола в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия российских баскетболистов на международной арене.
17. Раскройте методы обучения технике игры в баскетбол в нападении. Раскройте правило «затребованный минутный перерыв» в баскетболе.
18. Разработайте комплекс упражнений для совершенствования техники бросков.
19. Дайте характеристику видам соревнований по баскетболу.
20. Проанализируйте технику передвижений баскетболистов в нападении. Раскройте

правило игры в баскетбол «живой мяч» и «мертвый мяч».

21. Разработайте комплекс из 4–5 упражнений для развития физического качества «прыгучесть» у баскетболистов.

22. Раскройте нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность при занятиях баскетболом.

23. Проанализируйте технику владения мячом баскетболистов в нападении. Раскройте правило игры в баскетбол «персональный фол».

24. Приведите 3–5 примеров упражнений, способствующих развитию активной гибкости баскетболиста.

25. Проанализируйте технику передвижений баскетболистов в защите.

26. Раскройте методику обучения технике игры в баскетбол. Перечислите основные причины травматизма при занятиях баскетболом.

27. Составьте комплекс упражнений на развитие физического качества «сила» у баскетболистов.

28. Охарактеризуйте раздел «Спортивные игры» (баскетбол) в школьной программе по физическому воспитанию.

29. Проанализируйте технику владения баскетбольным мячом в нападении. Раскройте правило игры в баскетбол «умышленный фол».

30. Разработайте две подвижные игры с элементами баскетбола.

31. Дайте характеристику баскетболу как учебной дисциплины в системе высшего педагогического образования.

32. Проанализируйте технику владения баскетбольным мячом в защите. Раскройте правило игры в баскетбол «обоюдный фол».

33. Разработайте комплекс упражнений для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

34. Раскройте классификацию техники игры в защите.

35. Расскажите методику обучения технике игры в баскетбол в защите. Назовите основные требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий по баскетболу.

36. Разработайте комплекс упражнений в парах (5–6 упражнений), способствующих развитию взрывной силы у баскетболистов.

37. Назовите цели, задачи и методы физической подготовки баскетболистов.

38. Раскройте методы обучения игре в баскетбол. Раскройте правила игры в баскетбол «3-х, 5-ти, 8-ми и 24-х секунд».

39. Разработайте комплекс круговой тренировки для отработки техники игры в нападении.

40. Раскройте понятия «техника игры», «тактика игры», «методика обучения».

41. Расскажите о способах организации занимающихся на уроках по баскетболу. Дайте характеристику размерам баскетбольного мяча.

42. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростных качеств баскетболистов.

43. Раскройте принципы обучения игре в баскетбол.

44. Проанализируйте технику владения мячом в нападении. Охарактеризуйте зоны на площадке в баскетболе.

45. Разработайте комплекс упражнений (6–7) для развития силы мышц плечевого пояса.

46. Расскажите об эволюции баскетбольного инвентаря.

47. Проанализируйте технику игры в нападении. Раскройте правила выполнения штрафного броска в баскетболе.

48. Разработайте вводную часть тренировочного занятия по баскетболу для студентов 1 курса.

49. Охарактеризуйте индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча в баскетболе.

50. Раскройте формы организации занятий по баскетболу в школе. Раскройте правило игры в баскетбол «персональный фол».

51. Разработайте комплекс упражнений на развитие координации (6–8 упражнений).

52. Охарактеризуйте групповые взаимодействия баскетболистов в нападении.

53. Составьте положение о соревнованиях по баскетболу. Заполните протокол матча по баскетболу.

54. Составьте комплекс упражнений (3–4) для обучения технике игры в защите.

55. Раскройте последовательность обучения игровым приемам в баскетболе.

56. Дайте характеристику видам соревнований по баскетболу. Раскройте правило игры в баскетбол «командный фол».
57. Разработайте фрагмент урока (основная часть) с задачей 1) обучение технике вырывания и выбивания мяча.
58. Проанализируйте результаты выступления сборных команд по баскетболу на международной арене.
59. Раскройте методику проведения секционных занятий по баскетболу в школе. Поясните пункт правил в баскетбол «нарушение».
60. Опишите структуру урока по баскетболу в школе и запишите несколько ОРУ в соответствии с терминологией.
61. Опишите технологию обучения тактическим приемам игры в баскетболе.
62. Охарактеризуйте технические приемы владения баскетбольным мячом в защите. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
63. Законспектируйте комплекс общеразвивающих упражнений для развития физического качества «выносливость».
64. Перечислите виды соревнований по баскетболу, дайте их краткую характеристику.
65. Дайте классификацию техники игры в нападении. Расскажите про состав команды в баскетболе, допуск участников, права и обязанности капитана, тренера.
66. Разработайте фрагмент основной части плана-конспекта урока по разделу «Баскетбол» с поставленными задачами: 1) совершенствование техники броска в движении.
67. Проанализируйте технику передвижений баскетболистов в защите.
68. Охарактеризуйте формы организации занимающихся на занятиях по баскетболу. Перечислите основные причины травматизма на занятиях баскетболом.
69. Составьте положение о проведении первенства школы по баскетболу среди учащихся 10-11 классов (цели и задачи, время и место проведения соревнований, участники соревнований, руководство соревнованиями, программа соревнований, определение победителей, награждение победителей, форма и сроки подачи заявки).
70. Дайте классификацию тактики игры в нападении. Приведите примеры игровых комбинаций в баскетболе.
71. Раскройте структуру и содержание спортивной подготовки в баскетболе. Расскажите процедуру определения победителя в соревнованиях по баскетболу.
72. Составьте комплекс подводящих упражнений для освоения техники приема «остановка на два шага».
73. Раскройте основные требования по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.
74. Расскажите про систему отбора детей в спортивные секции по баскетболу. Назовите основные документы, регламентирующие соревновательную деятельность в баскетболе.
75. Разработайте комплекс подводящих упражнений для освоения техники приема «выбивание мяча», «накрывание мяча».

Второй семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-3, ОПК-8, ПК-8, ПК-15,)

1. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека
2. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания
3. Расскажите о происхождении и первоначальном применении лыж. Назовите типы древних лыж и источники, подтверждающие происхождение и первоначальное применение лыж
4. Расскажите о применении лыж в быту и военном деле
5. Проанализируйте развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Назовите первые лыжные клубы и спортивные соревнования
6. Расскажите о применении лыж в период 1918–1945
7. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира
8. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира
9. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону
10. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований
11. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина

12. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью
13. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.
14. Дайте характеристику видов соревнований по сноубордingu
15. Определите значение классификации в лыжном спорте. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах
16. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей
17. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
18. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
19. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
20. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода
21. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода
22. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.
23. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
24. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
25. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
26. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору
27. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.
28. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах
29. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах
30. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода
31. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
32. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода
33. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода
34. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.
35. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.
36. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
37. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.
38. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
39. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.

Раскройте цель и задачи каждого этапа

40. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.
41. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.
42. Раскройте методику обучения попеременному четырехшажному ходу.
43. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
44. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
45. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
46. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
47. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полулечкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
48. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
49. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
50. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
51. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
52. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
53. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
54. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
55. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу
56. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу
57. Расскажите о лыжных мазах и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
58. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
59. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма.
60. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
61. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. 61. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
62. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту.
63. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.
64. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).
65. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
66. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.
67. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
68. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.
69. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
70. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

71. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового метода спортивной тренировки.
72. Дайте характеристику и проанализируйте назначение кругового метода спортивной тренировки.
73. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
74. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
75. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Третий семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-6, ОПК-8, ПК-14, ПК-15)

1. Дайте характеристику волейболу, как одного из средств и методов физического воспитания
2. Сформулируйте сущность, характеристику и основные правила игры в волейбол
3. Расскажите о возникновении игры в волейбол. Опишите первые правила игры.
4. Опишите развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Сформулируйте эволюцию правил
5. Раскройте достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах
6. Расскажите о достижениях российских волейболистов последних лет.
7. Расскажите правила игры в волейбол, раскройте их связь с техникой и тактикой игры.
8. Раскройте последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе
9. Опишите урок как основную форму занятий по волейболу в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним
10. Раскройте классификацию техники игры в волейболе.
11. Проведите анализ техники стоек и перемещений. Методика обучения
12. Проведите анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Методика обучения
13. Проведите анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу. Методика обучения
14. Проведите анализ техники прямого нападающего удара. Методика обучения
15. Проведите анализ техники подач мяча в волейболе. Методика обучения
16. Проведите анализ техники блокирования. Методика обучения
17. Проведите анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову. Методика обучения
18. Проведите анализ техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Методика обучения
19. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову. Методика обучения
20. Проведите анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь. Методика обучения
21. Проведите анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедро-спина. Методика обучения
22. Классификации тактики игры в волейболе
23. Проведите анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения
24. Проведите анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения
25. Дайте характеристику тактике подачи
26. Сформулируйте скоростно-силовую подготовку волейболистов. Значение, содержание, контроль
27. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня
28. Раскройте значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики
29. Дайте характеристику акробатической подготовке (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина)

30. Расскажите о роли физического качества выносливость в волейболе, раскройте значение, средства развития и диагностики.

Четвертый семестр (Зачет, ОПК-6, ОПК-8, ПК-14)

1. Дайте характеристику многолетней подготовке футболиста
2. Раскройте этапы начальной подготовки футболиста
3. Дайте характеристику подготовки футболиста на тренировочном этапе многолетней подготовки
4. Раскройте командные тактические действия при нападении.
5. Раскройте основные требования к организации быстрого нападения.
6. Сформулируйте основные требования к организации постепенного нападения.
7. Раскройте основные характеристики действия команды при быстром нападении (фазы атаки).
8. Сформулируйте основные характеристики действия команды при постепенном нападении.
9. Дайте характеристику командным тактическим действиям в защите.
10. Сформулируйте основные действия игроков в защите против быстрого нападения.
11. Сформулируйте основные действия игроков в защите против постепенного нападения.
12. Раскройте основные принципы игры в обороне.
13. Сформулируйте основные командные действия в защите.
14. Раскройте понятия «метод» и «методический прием».
15. Сформулируйте условия выбора метода обучения двигательным действиям
16. Дайте характеристику нагрузке (объем и интенсивность) и отдыха.
17. Дайте характеристику методу упражнений.
18. Опишите игровой метод и условия его применения.
19. Расскажите о соревновательном методе и раскройте его роль.
20. Дайте характеристику равномерному методу.
21. Раскройте переменный метод.
22. Дайте характеристику повторному методу.
23. Расскажите об интервальном методе и его возможностях при формировании физических качеств.
24. Раскройте метод круговой тренировки.
25. Сформулируйте средства и методы, применяемые в занятиях по совершенствованию в технике.
26. Раскройте ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути предупреждения и исправления. Опишите контроль за уровнем владения техникой игры.
27. Сформулируйте задачи, средства и методы тактической подготовки.
28. Опишите методику совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
29. Расскажите об организации и проведении комбинаций при стандартных положениях.
30. Сформулируйте задачи, средства и методы физической подготовки.
31. Раскройте единство общей и специальной физической подготовки.
32. Раскройте методику проведения занятий в зависимости от различных условий (возраст и квалификация занимающихся, задачи урока и т.д.).
33. Опишите методику обучения и совершенствования футболистов с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.

Пятый семестр (Зачет, ОПК-3, ОПК-8, ПК-14, 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 атлетике. 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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена по балльно-рейтинговой системе. При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки

самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.
2. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.
3. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
4. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.
5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> – Библиогр.: с. 110. – ISBN 978-5-261-01062-3. – Текст : электронный.

4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – Режим доступа: по подписке. – URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. – Текст : электронный.

5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.sport.ru> (вопросы физической культуры и спорта); - интернет-источник 2

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

<http://www.elibrary.ru> - Научная электронная библиотека « e-library».

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 экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом (семинарском) занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. Kaspersky Business Space Security
4. SunRav BookOffice.WEB

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

Лицензионное программное обеспечение:

2. Microsoft Windows 7 Pro.
3. Microsoft Office Professional Plus 2010.
4. 1С: Университет ПРОФ.

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс №202.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура,); автоматизированные рабочие места в составе (компьютеры, гарнитуры), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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

Универсальный спортивный зал №204.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный «Winner», сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конус разделительный.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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

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

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., multifunctional устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

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