

**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

Теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Разработчики:

старший преподаватель Озеров А.А.

старший преподаватель Иванова Е.Н.

канд. пед. наук, доцент Бакулин С.В.

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 20.02.2020 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 - подготовка тренера-педагога к выполнению тренерской, преподавательской, воспитательной, научно-методической, физкультурно-спортивной, культурно-просветительской работы.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами теоретических знаний о становлении и развитии избранного вида спорта как вида спорта и средства физического воспитания населения разных возрастов;
- овладение студентами техникой и тактикой избранного вида спорта;
- формирование у студентов технологии построения учебного процесса по избранному виду спорта ДЮСШ, СДЮШОР и других учреждениях дополнительного образования; ;
- овладения навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по избранному виду спорта;
- формирование навыков организации и проведения соревнований по избранному виду спорта.;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков работы с научной и методической литературой по избранному виду спорта.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.8 «Теория и методика избранного вида спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9 триместрах.

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 К.М.8 «Теория и методика избранного вида спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.02.1 Питание спортсменов в процессе тренировки;

К.М.05.ДВ.04.1 Теория и практика судейства по легкой атлетике;

К.М.1 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	

ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	знать: - общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.; уметь: - использовать общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.; владеть: - навыками использования общих основ теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания..
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	знать: - правила организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.; уметь: - организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.; владеть: - навыками организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований..
ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	
ОПК-15.2 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.	знать: - правила составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.; уметь: - составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.; владеть: - навыками составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий..
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	

ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	знать: - правила анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, правила осуществления профилактических мероприятий, оказание первой доврачебной помощи.; уметь: - анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.; владеть: - навыками анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь..
--	---

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	знать: - закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.; уметь: - применять закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.; владеть: - навыками применения закономерностей и факторов физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся..
--	---

ПК-5. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

тренерский деятельность

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	знать: - технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.; уметь: - использует технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.; владеть: - навыками использования технологий профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта..
--	--

ПК-6. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.

ПК-6.1 знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру,	знать: - требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и
---	--

содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.	виды учебных занятий различной направленности; уметь: - использовать требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; владеть: навыками использования требований к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Курсовая работа Экзамен
Всего	576	16	40	24	16	509	27
Первый триместр	36	7	7	2	0	34	
Второй триместр	72	2	4	4	4	55	Экзамен
Третий триместр	144	2	10	4	6	125	Экзамен
Пятый триместр	72	2	8	4	4	64	
Шестой триместр	72	4	4	2	2	68	Экзамен
Восьмой триместр	180	5	8	2	6	163	
Девятый триместр							Курсовая работа

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Единоборства в системе физического воспитания в ВУЗах (:

История спортивных единоборств в России.

Раздел 2. Методика обучения технике и тактике единоборств:

Технико-тактическая подготовка борьбы в партере. Технико-тактическая подготовка борьбы в стойке. Классификация техники и тактики спортивной борьбы. Защита презентаций. Подведение итогов.

Раздел 3. Основы теории и методики лыжного спорта:

Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах.

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте:

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам.

Раздел 5. Обучение технике игры в волейбол:

Игра в волейбол как предмет. История возникновения и развития волейбола. Актуальные вопросы оценки развития волейбола. Характеристика игры. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Передача мяча двумя руками.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая, нижняя и верхняя боковые, силовая подача. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Взаимодействие игроков на задней линии при приеме нападающих ударов.

Раздел 6. Обучение игровой деятельности в волейболе:

Техника игры. Тактика игры. Тактические взаимодействия в нападении. Атака с зон 2, 4, 3. Функции игроков. Тактика игры в защите: угол назад, угол вперед. Организация процесса обучения. Техническая подготовка волейболистов. Тактическая подготовка. Физическая подготовка в волейболе. Психологическая, морально-волевая подготовка. Интегральная подготовка волейболистов. Организация соревнований по волейболу.

Раздел 7. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики:

Спортивная ориентация и отбор, методика и организация. Особенности многолетней подготовки спортсменов. 1. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. 2. Краткая характеристика и история развития прыжка в длину с разбега. 3. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). 4. Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземлен).

Раздел 8. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике:

9. Обучение и методика преподавания техники защитных действий. Техника игры в нападении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок одной рукой сверху. Правила игры. Совершенствование техники ведения мяча и остановки. 1. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. 2. Краткая характеристика и история развития прыжка в длину с разбега. 3. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). 4. Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземлен).

Раздел 9. Основы тренировки в легкой атлетике:

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции). Техника спортивной ходьбы и бега. Теоретические основы обучения игре в баскетбол.

Раздел 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам:

Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». Техника спортивной ходьбы и бега. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции).

Раздел 11. Курсовая работа:

Курсовая работа

52 Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Единоборства в системе физического воспитания в ВУЗах (2 ч.)

Тема 1. История спортивных единоборств в России (2 ч.)

Краткое содержание

Форма одежды борца, борцовский ковер, процедура взвешивания, состав судейской коллегии, возрастные категории. Арбитр, боковой судья, руководитель ковра, главный секретарь, главный судья соревнований.

Раздел 2. Методика обучения технике и тактике единоборств (2 ч.)

Тема 2. Техничко-тактическая подготовка борьбы в партере (2 ч.)

Краткое содержание

перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание); перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси); сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника). дожимы и удержания (проводит верхний); перевороты снизу (проводит нижний).

Раздел 3. Основы теории и методики лыжного спорта (4 ч.)

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

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

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

Раздел 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

Тема 4. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР (2 ч.)

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

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

Раздел 5. Обучение технике игры в волейбол (2 ч.)

Тема 5. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.)

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

Раздел 6. Обучение игровой деятельности в волейболе (2 ч.)

Тема 6. Управление спортивной подготовкой волейболистов (2 ч.)

Планирование (программирование) тренировочного процесса.

Комплексный контроль. Организационные формы подготовки волейболистов. Особенности подготовки волейболистов различной квалификации.

Раздел 7. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики: (2 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (2 ч.)

Тема 7. Правила проведения соревнований по тяжелой атлетике (2 ч.)

1. Основные правила судейства соревнований по тяжелой атлетике.
2. Основные правила судейства соревнований в гиревом спорте.
3. Основные правила судейства соревнований в бодибилдинге.
4. Основные правила судейства соревнований в пауэрлифтинге.

Раздел 8. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике (2 ч.)

Тема 8. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (2 ч.)

1. Общая характеристика тренировочных циклов
2. Теоретические аспекты классификации физических упражнений
3. Физиологические особенности проявления силы
4. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при

- силовой работе
5. Основные понятия
 6. Принципы тренировки
 7. Основы обучения и тренировки
 8. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях.
 9. Изменение спортивных достижений в специально-подготовительных упражнениях.

Раздел 9. Основы тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 9. Система подготовки легкоатлетов (2 ч.)

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов. Основные элементы. Внешние факторы. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки: увеличение общего объема тренировочной работы; увеличение объема специальной подготовки; совершенствование соревновательной практики; оптимизация структуры тренировочных, соревновательных и дополнительных воздействий; расширение нетрадиционных средств подготовки; оптимизация структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

Раздел 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам: (2 ч.)

Тема 10. Методика тренировки в беге на средние дистанции (2 ч.)

Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Эволюция методики тренировки. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки. Этап предварительной подготовки. Цель, задачи, параметры учебно-тренировочного процесса. Состав и структура основных средств и методов тренировки. Тенденции в реализации различных видов подготовки. Соревновательная деятельность. Контрольные и тестовые упражнения. Этап начальной специализации. Параметры объектов планирования тренировочного процесса. Состав и структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная деятельность. Модельные характеристики физической и технической подготовленности. Этап углубленной специализации. Параметры тренировочного процесса. Состав и структура тренировочных средств и методов. Планирование микро-, мезо- и макроциклов. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в зависимости от длины дистанции. Этап спортивного совершенствования. Основные параметры объектов планирования. Структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная подготовка. Модельные характеристики. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей бегунов.

53. Содержание дисциплины: Практические (24 ч.)

Раздел 1. Единоборства в системе физического воспитания в ВУЗах (2 ч.)

Тема 1. Специальная физическая подготовка в единоборствах (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Нормализация физического развития и подготовленности.
2. Воспитание положительных психологических качеств; воли, уверенности в себе, избавление от комплексов неполноценности, улучшения социальной адаптированности, рейтинга среди сверстников;
3. Формирование физического и психического потенциала для успешной карьеры в различных областях деятельности.

Раздел 2. Методика обучения технике и тактике единоборств (2 ч.)

Тема 2. Формирование борцовских навыков по средствам игр в тестение (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Прямая - высокая (средняя, низкая).
2. Фронтальная (левая, правая); полупрямая - высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая,

правая).

3. Согнутая - высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая); прогнутая - высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая)..

Раздел 3. Основы теории и методики лыжного спорта (4 ч.)

Тема 3. История и актуальные вопросы развития лыжного спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 4. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Раздел 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

Тема 5. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле (2 ч.)

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

Раздел 5. Обучение технике игры в волейбол (2 ч.)

Тема 6. 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

Тема 7. Методика обучения тактике игры в нападении и защите (2 ч.)

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

Раздел 6. Обучение игровой деятельности в волейболе (2 ч.)

Тема 8. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки (2 ч.)

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

Раздел 7. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (2 ч.)

Тема 9. Характеристика видов тяжелой атлетики (2 ч.)

1. Виды и классификация тяжелоатлетического спорта
2. Виды и классификация гиревого спорта
3. Виды и классификация бодибилдинга

4. Виды и классификация пауэрлифтинга

Раздел 8. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике (2 ч.)

Тема 10. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (2 ч.)

1. Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте
2. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей
3. Возрастные особенности изменения становой силы

Раздел 9. Основы тренировки в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 11. Методика тренировки в беге на выносливость (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
3. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки.

Раздел 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам (6 ч.)

Тема 12. Методика тренировки в прыжках в длину (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные этапы развития методики тренировки.
2. Отбор и прогнозирование.
3. Многолетняя тренировка.

Тема 13. Методика тренировки в метании копья (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка метателя копья.
2. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов.
3. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

Тема 14. Методика тренировки бегунов на средние дистанции (2 ч.)

Вопросы и задания:

1. Особенности многолетней подготовки бегунов на средние дистанции.
2. Техническая подготовка бегунов на средние дистанции.
3. Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (55 ч.)

Раздел 1. Единоборства в системе физического воспитания в ВУЗах (28 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка плана-конспекта игры с элементами греко-римской борьбы.

Раздел 2. Методика обучения технике и тактике единоборств (27 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка комплекса специально-подготовительных упражнений борцов.

Третий семестр (125 ч.)

Раздел 3. Основы теории и методики лыжного спорта (64 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Проанализируйте современное состояние лыжных гонок по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему:
«Перспективы развития лыжных гонок».
2. Проанализируйте современное состояние горнолыжного спорта по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему:

«Перспективы развития горнолыжного спорта».

3. Проанализируйте современное состояние прыжков на лыжах с трамплина по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития прыжков на лыжах с трамплина».

4. Проанализируйте современное состояние лыжного двоеборья по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития лыжного двоеборья».

5. Проанализируйте современное состояние фристайла по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития фристайла».

1. Проанализируйте современное состояние сноубординга по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему:

«Перспективы развития сноубординга».

2. Проанализируйте современное состояние биатлона по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему:

«Перспективы развития биатлона».

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Вопросы и задания

1. «Борьба за право проведения Зимних Олимпийских игр» (профессиональный бой)
2. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в Республике Мордовия» («Живая газета»).
3. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в России» («Живая газета»).
4. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта за рубежом» («Живая газета»).
5. Разработать рекламный проект «Лыжи – лыжи для всех!»
6. Выполните презентацию по теме «Зимние виды лыжного спорта» (входящие в программу зимних Олимпийских игр).
6. «Как организовать активный отдых горожан с использованием зимних видов спорта» (профессиональный бой)
7. Выполните презентацию по теме «Зимние виды лыжного спорта» (не входящие в программу зимних Олимпийских игр).
8. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.
9. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным бесшажным ходом.
10. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным одношажным ходом.
11. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным двухшажным ходом.
12. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой различных способов подъемов.
13. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения с техникой пусков.
14. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой торможений.
15. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения поворотов на месте и в движении.
16. Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой коньковых способов передвижения на лыжах.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (61 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Вопросы и задания:

1. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина».
2. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по лыжному двоеборью».
3. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по сноуборду».
4. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по фристайлу».
5. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по биатлону».
6. Подготовьте реферат по теме: «Анализ существующих в России и СНГ лыжных баз и стадионов».
7. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по лыжным гонкам».
8. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по горнолыжному спорту».
9. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина».
10. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по лыжному двоеборью».
11. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по сноуборду».
12. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по фристайлу».
13. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по биатлону».
14. Подготовьте реферат на тему: «Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в избранном виде спорта».

пятый триместр (64 ч.)

Раздел 5. Обучение технике игры в волейбол (34 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Вопросы и задания

1. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина».
2. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по лыжному двоеборью».
3. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по сноуборду».
4. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по фристайлу».
5. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по биатлону».
6. Подготовьте реферат по теме: «Анализ существующих в России и СНГ лыжных баз и стадионов».
7. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по лыжным гонкам».
8. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по горнолыжному спорту».
9. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина».
10. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по лыжному двоеборью».
11. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по сноуборду».
12. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по фристайлу».
13. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по биатлону».
14. Подготовьте реферат на тему: «Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в избранном виде спорта».

Раздел 6. Обучение игровой деятельности в волейболе (30 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Особенности игровой деятельности.

2. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность.
3. Средства и методы обучения игровой деятельности.
4. Методика обучения игровой деятельности в волейболе.
5. Формирование двухкомпонентных связей между результатами обучения.
6. Формирование многокомпонентных связей между результатами обучения.
7. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры и физическими качествами.
8. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.
9. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.
10. Учебные и контрольные игры как средство игровой деятельности.

Шестой триместр (68ч.)

Раздел 7. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (34 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Подготовка конспекта на тему: «Закономерности развития тяжелой атлетики»
2. Подготовка конспекта на тему: «Развитие тяжелой атлетики во второй половине XIX –начале XX века»
3. Подготовка конспекта на тему: «Тяжелая атлетика в дореволюционной России»
4. Подготовка конспекта на тему: «Развитие тяжелой атлетики в России после 1917 г.»
5. Подготовка конспекта на тему: «Характеристика видов тяжелой атлетики»

Раздел 8. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике (34 ч.)

1. Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий Подготовка конспекта на тему: «Требования тяжелой атлетики как вида спорта к способностям занимающихся».

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

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

4. Подготовка конспекта на тему: «Нормативные основы тяжелоатлетической подготовки молодых спортсменов».

Подготовка конспекта на тему: «Методические особенности тренировки тяжелоатлетов»

Восьмой триместр (163 ч.)

Раздел 9. Основы тренировки в легкой атлетике (83 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Сдача нормативов:

1. Бег 100м.
2. Бег 3000м.
3. Прыжки в длину с разбега

Раздел 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам (80 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

- Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике

- Составить индивидуальный план тренировок по легкой атлетике на месяц.

Вид СРС: *Подготовка к коллоквиуму

- Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает тренер.

- Охарактеризуйте, какие виды планирования в легкой атлетике вы знаете?

- Сформулируйте, какие требования предъявляются к планированию в легкой атлетике?

- Перечислите какие методы спортивной тренировки применяет тренер, реализуя свою профессиональную деятельность на тренировочных занятиях по легкой атлетике?

- Назовите какие требования предъявляются к комплексному контролю в тренировочном процессе?

- Регулирование нагрузки на тренировке по легкой атлетике достигается разнообразными

способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

1. Общая и специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе».
2. «Основы спортивной тренировки юных гимнастов»
3. «Методика и критерии отбора детей в спортивную школу по футболу»
4. Методические особенности начального отбора юных легкоатлетов»
5. «Система подготовки спортсменов в беговых видах легкой атлетики на современном этапе».
6. «Теоретико-методические основы обучения и тренировки юных волейболистов»
- 7 «Теоретические аспекты технико-тактической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость».
- 8 «Особенности организации занятий по легкой атлетике в условиях дополнительного образования».
- 9 «Применение подвижных игр на льду в физической и технической подготовке юных шорт-трековиков».
- 10 «Теоретико-методические особенности силовой подготовки женщин, занимающихся фитнесом».
- 11 «Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе»
- 12 «Роль игрового метода в формировании борцовских навыков у детей младшего школьного возраста»
- 13 «Теоретико-методические основы спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки»
- 14 «Развитие навыков саморегуляции у спортсмена»
- 15 Педагогические и психологические критерии спортивного отбора в спортивных играх на примере футбола»
- 16 «Теоретико-методические основы силовой подготовки волейболистов»
- 17 «Современные правила проведения соревнований и их влияние на подготовку единоборцев»
- 18 «Греко-римская борьба как фактор физического развития индивида»
- 19 «Методика технико-тактической подготовки волейболистов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок»
- 20 «Система методов и приемов обучения гимнастическим упражнениям»
- 21 Особенности развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов на начальном этапе подготовки».
- 22 Воспитание гибкости у юных борцов греко-римского стиля»
- 23 «Теоретико-методические особенности тренировочного процесса в легкой атлетике»
- 24 «Педагогический контроль и оценка освоения технико-тактических действий в биатлоне». 25 – «Повышение качества уроков физической культуры – одно из основных направлений модернизации современного образования».
- 26 «Методические особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции».
- 27 Педагогические и психологические критерии спортивного отбора в циклических видах спорта»
- 28 «Медико-биологические критерии спортивного отбора в циклических видах спорта»
- 29 Медико-биологические критерии спортивного отбора в спортивных играх на примере футбола»
- 30 «Специальная физическая подготовка юных волейболистов».

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-7, ОПК-9, ОПК-1.
2	Предметно-методический модуль	ПК-6, ОПК-13, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-1, ОПК-15, ПК-5.
3	Психолого-педагогический модуль	ОПК-1, ОПК-9.
4	Предметно-технологический модуль	ОПК-7, ОПК-9, ОПК-1.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции				
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный	
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста				
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.				
Не знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	В целом успешно, но бессистемно знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	Способен в полном объеме знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта				
ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.				
Не способен организовывать и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	В целом успешно, но бессистемно организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	В целом успешно, но с отдельными недочетами организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	Способен в полном объеме организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	

ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий			
ОПК-15.2 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.			
Не способен составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.	В целом успешно, но бессистемно составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.	Способен в полном объеме составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.			
Не способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	В целом успешно, но бессистемно анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	Способен в полном объеме анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся			
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.			

Не знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	В целом успешно, но бессистемно знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	Способен в полном объеме знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.
---	--	--	---

ПК-5 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Не знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	В целом успешно, но бессистемно знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	Способен в полном объеме знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
--	---	---	--

ПК-6 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.1 Знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.

Не знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.	В целом успешно, но бессистемно знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.	Способен в полном объеме знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.
--	---	---	--

Уровень сформированности	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
--------------------------	---	-------------------------

компетенции	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%

8.3 Вопросы, задания текущего контроля

Раздел 1. Единоборства в системе физического воспитания в ВУЗах

ОПК-1.1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

1. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающего.
2. Раскройте сущность понятия "Круговая тренировка".
3. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля в достижении результата в греко-римской борьбе.
4. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Охарактеризуйте психологическую подготовку в греко-римской борьбе
6. Составьте план-график учебно-тренировочного сбора по греко-римской борьбе
7. Опишите методы психологической подготовки
8. Назовите основные задачи психологической подготовки в спортивной борьбе
9. Составьте положение о соревнованиях по греко-римской борьбе.

ОПК-15.2 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.

1. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
2. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
3. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
4. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста
5. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений.
6. Опишите предвидение как важнейшую особенность тактического мышления
7. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
8. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
9. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».

Раздел 2. Методика обучения технике и тактике единоборств:

ОПК-7.2 анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.

1. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
2. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
3. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
4. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся

старшего школьного возраста

5. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений.
6. Опишите предвидение как важнейшую особенность тактического мышления
7. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
8. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
9. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».

ОПК-9.1 знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.

1. Назовите и охарактеризуйте основные личностные качества, оказывающие значительное влияние на формирование спортивного мастерства.
2. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения.
3. Сформулируйте особенности ориентации и отбора детей для занятий борьбой.
4. Опишите основы методического мастерства тренера по борьбе.
5. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей.
6. Перечислите педагогические условия формирования спортивного мастерства.
7. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».
8. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения техническим действиям.

ПК-5.1 знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

1. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
 2. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
 3. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
 4. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста
 5. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений.
- Опишите предвидение как важнейшую особенность тактического мышления
6. Раскройте понятие раздельного и целостного метода обучения технике спортивной борьбы юношей младшего возраста.
 7. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца.
 8. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел 3. Основы теории и методики лыжного спорта:

ОПК-1.1, Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.

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.

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

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

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

ОПК-15.2, Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.

1. Опишите стандартный набор инвентаря и оборудования необходимого для организации тренировочных занятий по лыжному спорту.

2. Сформулируйте требования для смазки лыж в зависимости от погодных условий.

3. Перечислите основные требования к лыжным трассам для проведения тренировочных занятий.

4. Раскройте основные пункты положения о проведении соревнований по лыжам.

5. Расскажите основные особенности проведения соревнований по лыжному спорту.

6. Дайте характеристику работе судейской коллегии при проведении соревнований по лыжному спорту.

7. Опишите взаимосвязь уровня спортивной подготовленности спортсмена и уровня проведения соревнований.

8. Сформулируйте санитарно-гигиенические требования для занимающихся на открытом воздухе в зимний период.

Раздел 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте:

ОПК-9.1, Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.

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.

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

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

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

ПК-6.1, знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.

1. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

2. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

3. Раскройте методику обучения попеременному четырехшажному ходу.

4. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

5. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

6. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
7. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
8. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полулечкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

Раздел 5. Обучение технике игры в волейбол:

ОПК-13.1 организывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.

1. Расскажите общие правила игры в волейбол.
2. Раскройте взаимосвязь правил игры с выбором техники и тактики.
3. Опишите процесс организации судейства игры в волейбол.
4. Сформулируйте требования к волейбольной площадке, сетке, мячу для проведения соревнований по волейболу.
5. Дайте характеристику положению о проведении соревнований по игре в волейбол.
6. Раскройте способы проведения турнира по игре в волейбол.

Раздел 6. Обучение игровой деятельности в волейболе

ОПК-9.1, Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.

1. Сформулируйте скоростно-силовую подготовку волейболистов. Значение, содержание, контроль.
2. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня
3. Раскройте значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики
4. Дайте характеристику акробатической подготовке (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина)
5. Расскажите о роли физического качества выносливость в волейболе, раскройте значение, средства развития и диагностики.
6. Дайте характеристику специальной физической подготовке волейболиста.

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

1. Раскройте этапы многолетней подготовки игроков в волейбол.
2. Дайте характеристику особенностям подготовки волейболистов на тренировочном этапе многолетней подготовки.
3. Сформулируйте изменения доли общей физической подготовки и специальной физической подготовки в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена и этапа многолетней подготовки.
4. Расскажите о способах организации тренировочного занятия по волейболу.
5. Перечислите основные методы организации тренировочного занятия по волейболу.

Раздел 7. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики

ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.

1. Отрадите задачи и средства тяжелой атлетики.
2. Выявите методические особенности тяжелой атлетики.
3. Назовите оптимальные возрастные границы в системе поэтапной подготовки тяжелоатлетов.
4. Опишите возрастную периодизацию поэтапной подготовки тяжелоатлетов.
5. Опишите модельные характеристики этапов многолетней подготовки тяжелоатлетов.
6. Раскройте нормативные требования в тяжелоатлетической подготовке детей школьного возраста.
7. Опишите проблемы воспитания, обучения и совершенствования двигательных и функциональных возможностей молодых тяжелоатлетов.
8. Назовите периоды процесса обучения спортивной технике.

Раздел 8. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике

ПК-5.1 знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

9. Опишите структуру тренировочных занятий в тяжелой атлетике.

10. Составьте планы-конспекты тренировочных занятий, направленных на обучение технике тяжелоатлетических упражнений.

11. Раскройте особенности методики развития силы в тяжелой атлетике.
12. Опишите метод повторного поднимания неопредельного веса.
13. Опишите правила соревнований по видам тяжелой атлетики.
14. Опишите метод максимальных усилий.
15. Охарактеризуйте поднимание неопредельных весов с максимальной скоростью.
16. Назовите рациональное количество упражнений в тренировочном занятии, опишите их. Опишите методику выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Раздел 9. Основы тренировки в легкой атлетике:

ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.

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.

ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.

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.

Раздел 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

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.

ПК-6.1 знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.

1. Дайте характеристику перспективному плану подготовки спортсмена.
2. Перечислите основные документы регламентирующие тренировочный процесс подготовки легкоатлетов.
3. Раскройте возможности дневника тренера при анализе выступления спортсмена.
4. Дайте характеристику этапному планированию тренировочной деятельности.
5. Раскройте структуру тренировочного занятия на тренировочном этапе многолетней подготовки.

8.4 Вопросы промежуточной аттестации

Второй триместр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-15.2, ОПК-7.2, ОПК-9.1, ПК-5.1)

9. Охарактеризуйте борьбу как вид спорта и средство физического воспитания.
10. Выстройте последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
11. Выявите методические особенности спортивной борьбы.
12. Выявите особенности возникновения национальных школ спортивной борьбы.
13. Выявите особенности оценки и развития внимания.
14. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей.

15. Выявите особенности судейства соревнований по различным видам борьбы.
 16. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований.
 17. Выявите специфические особенности системы знаний в борьбе.
 18. Выявите сходства и различия в подготовке борцов различных стилей.
 19. Дайте определение физической подготовки в борьбе.
 20. Дайте характеристику организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в типовой СДЮСШОР.
 21. Назовите биомеханические особенности техники спортивной борьбы.
 22. Назовите в чем проявляется воспитательный эффект занятий спортивной борьбой?
 23. Назовите и охарактеризуйте основные личностные качества, оказывающие значительное влияние на формирование спортивного мастерства.
 24. Назовите критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
 25. Назовите крупнейших мыслителей, высоко оценивших преимущество занятий спортивной борьбой.
 26. Назовите наиболее важные критерии возрастной динамики спортивных достижений борцов для правильного планирования многолетней тренировки.
 27. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.
 28. Назовите принципы обучения тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев.
 29. Назовите средства и методы, применяемые для реализации основных принципов обучения навыкам борьбы
 30. Назовите уровни мастерства тренеров-преподавателей работающих с спортсменами, дайте их характеристику.
 31. Назовите четыре цикла и шесть этапов многолетней тренировки борцов и укажите их возрастные группы.
 32. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.
 33. Обоснуйте методику и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа «стоп-кадр»).
 34. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».
 35. Обоснуйте суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбы.
 36. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».
 37. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающегося.
 38. Опишите возможности сохранения спортивной формы.
 39. Опишите особенности организации и порядок проведения учебных соревнований.
 40. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей.
 41. Опишите особенности управления эмоциями.
 42. Опишите порядок определения победителя в поединке.
 43. Опишите специфические особенности системы умений в борьбе.
 44. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.
 45. Опишите характер влияния конкретного вида спорта на содержание и структуру составляющих спортивного мастерства.
 46. Определите закономерности развития борьбы у народов древнего мира.
 47. Определите значение и место спортивной борьбы в отечественной системе физического воспитания.
 48. Определите особенности оценки и развития воли.
 49. Определите особенности оценки и развития гибкости.
 50. Определите особенности спортивной борьбы как вида спорта.
 51. Определите роль и место греко-римской борьбы в системе физического воспитания.
- Особенности и педагогическое значение.
52. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
 53. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в борьбе.

54. Отрадите возможные пути дальнейшего развития спортивной борьбы.
55. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований
56. Отрадите методические принципы подготовки борцов.
57. Отрадите основы методического мастерства тренера по борьбе.
58. Отрадите особенности видов спортивной борьбы.
59. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по борьбе.
60. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий борьбой.
61. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей.
62. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения.
63. Отрадите особенности развития борьбы в современное время.
64. Охарактеризуйте борьбу как учебную дисциплину и вид спорта.
65. Охарактеризуйте два варианта направленности тренировки: «от общей подготовки к специальной» и «от специальной подготовки к общей».
66. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля на достижение спортивного результата в греко-римской борьбе.
67. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля в достижении результата в греко-римской борьбе.
68. Охарактеризуйте значение заминки на организм занимающихся.
69. Охарактеризуйте значение разминки на качество проведения учебно-тренировочного занятия.
70. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
71. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
72. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
73. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста
74. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений.
75. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца.
76. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата.
77. Охарактеризуйте особенности развития единоборств в России после 1917 г.
78. Охарактеризуйте порядок проведения занятий по борьбе и требования по технике безопасности.
79. Охарактеризуйте развитие единоборств в дореволюционной России.
80. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
81. Охарактеризуйте схватку борцов с позиции биомеханики.
82. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения техническим действиям.
83. Охарактеризуйте требования к гигиене спортсмена.
84. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
85. Перечислите необходимую документацию для организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе.
86. Перечислите основные меры техники безопасности при организации и проведении соревнований по спортивной борьбе.
87. Перечислите педагогические условия формирования спортивного мастерства.
88. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
89. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по борьбе.
90. Перечислите специальные физические качества, необходимые спортсмену-борцу.
91. Перечислите функциональные критерии мастерства тренера-преподавателя.

92. Подчеркните различия в образовательном и оздоровительном эффекте занятий борьбой.
93. Представьте характеристику терминологии борца.
94. Приведите примеры влияния занятий борьбой на гармоничное развитие личности.
95. Приведите примеры страховки и само страховки в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
96. Приведите примеры тактических действий в защите.
97. Приведите примеры тактических действий в атаке.
98. Проанализируйте особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
99. Проанализируйте терминологию техники спортивной борьбы и ее разновидностей.
100. Произведите анализ иерархического построения классификации техники спортивной борьбы и обоснуйте ее методическое значение.
101. Раскройте многоуровневую классификационную схему техники спортивной борьбы.
102. Раскройте понятие раздельного и целостного метода обучения технике спортивной борьбы юношей младшего возраста.
103. Раскройте содержание анатомо-физиологических («силовых»), технико-тактических и социально-психологических качеств личности как структурных компонентов спортивного мастерства.
104. Раскройте содержание понятий «пассивность» и «активность» борцов.
105. Раскройте содержание требований борьбы как вида спорта, предъявляемых к способностям занимающихся.
106. Раскройте сущность понятия "Круговая тренировка".
107. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».
108. Раскройте фазовую структуру техники бросков в спортивной борьбе.
109. Раскройте этапы возникновения и развития спортивной борьбы в стране и за рубежом
110. Расскажите об общей классификации форм организации занятий по спортивной борьбе (на основе трех признаков: тип организации, направленность занятий, содержание учебного материала).

Третий триместр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-15.2, ОПК-9.1, ПК-6.1)

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 лыжным гонкам
10. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону
11. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований
12. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина
13. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью
14. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.
15. Дайте характеристику видов соревнований по сноубордингу
16. Определите значение классификации в лыжном спорте. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах

17. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей
18. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
19. 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.
20. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
21. 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
22. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода
23. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.
24. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
25. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
26. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
27. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору
28. 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.
29. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах
30. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах
31. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода
32. 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).
33. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода
34. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода
35. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.
36. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.
37. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
38. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.
39. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
40. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа

41. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.
42. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.
43. Раскройте методику обучения попеременному четырехшажному ходу.
44. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
45. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
46. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
47. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
48. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
49. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
50. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
51. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
52. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
53. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
54. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
55. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
56. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу
57. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу
58. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
59. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения
60. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте
61. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий
62. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту
63. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях
64. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом
65. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях
66. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.
67. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
68. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в I–IV класса и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки
69. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в V–IX класса и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки
70. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в X–XI класс и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
71. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в средних учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке
72. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в высших (в том числе вузов физкультурного профиля) учебных заведениях и раскройте особенности

организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

73. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи

74. Расскажите о структуре урока лыжной подготовки в школе. Назовите основные задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Перечислите и дайте характеристику видам уроков лыжной подготовки (в зависимости от задач).

75. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий на этапе начальной подготовки

76. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий в учебно-тренировочных группах.

77. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий в группах спортивного совершенствования

78. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий в группах высшего спортивного мастерства

79. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

80. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту

81. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).

Восьмой триместр (Экзамен ОПК-13.1, ОПК-7.2, ПК-5.1, ПК-6.1)

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» 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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и зачета.

Экзамен позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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

Собеседование (устный ответ) на экзамене

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

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

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - 2019. - 99 с - 2-е изд., стер. - Москва ; Берлин :Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>

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

3. Четайкина, О. В. История избранного вида спорта: Лыжный спорт [Текст] : учеб. пособие / О.В. Четайкина, Т.Н. Миточкина, В.В. Акамов; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. - 116 с.

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

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. Батукаев, А. А. Методики специальной физической подготовки по профилактике травматизма борцов вольного стиля : учебное пособие / А. А. Батукаев, С. Б. Элипханов. — Грозный : ЧГПУ, 2017. — 142 с. — ISBN 978-5-91692-489-3. — Текст : электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141578> — Режи доступа: для авториз. пользователей.

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

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

4. 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.

5. 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.

6. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>. - Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

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

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

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

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.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лекционном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- 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)

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

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Мультимедийный класс. №107

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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 оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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 учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал. №204

Основное оборудование:

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

Стадион с твердым покрытием.

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.

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., мультимедийны проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

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