

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сагитовна
 Должность: Ведущий специалист бюджетного
 Дата подписания: 23.03.2026 12:15:07
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Основы экономики и менеджмента**

Закреплена за кафедрой

Кафедра экономики и управления в спорте

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

4 ЗЕТ

Часов по учебному плану

144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

34

самостоятельная работа

110

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Недель	13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	110	110	110	110
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

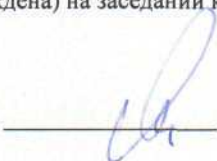
к.э.н., Доц., Евстафьев Эдуард Николаевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 20.03.2025 г. № 6

Зав. кафедрой И.о. Мифтахов М.Р.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель изучения дисциплины «Основы экономики и менеджмента» в вузе — сформировать у студентов базовую экономическую грамотность и управленческие компетенции, необходимые для принятия обоснованных решений в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1:Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:

Психологические аспекты самоорганизации: механизмы мотивации и прокрастинации; основы саморегуляции и стрессоустойчивости; когнитивные искажения, влияющие на планирование.

Уметь:

Планировать и распределять ресурсы:
составлять краткосрочные (день/неделя) и долгосрочные (год/3 года) планы;
балансировать учебную, рабочую и личную нагрузку;
резервировать время на непредвиденные задачи.

Владеть:

Целеполаганием
формулировать краткосрочные и долгосрочные цели по критериям SMART;
разбивать крупные цели на подцели и конкретные задачи;
определять критерии достижения цели и сроки исполнения.
Планированием
составлять детальные планы работ (дневные, недельные, проектные);
Расстановка приоритетов
отличать срочные задачи от важных;
Делегирование
выделять задачи для передачи коллегам/подчинённым;
чётко формулировать поручения и контрольные точки;
контролировать исполнение без микроменеджмента.
Контроль и коррекция
вести хронометраж затрат времени (с помощью журналов, приложений);
анализировать отклонения от плана и выявлять «пожирателей времени»;
корректировать графики и ресурсы в режиме реального времени.
Работа с отвлекающими факторами

УК-6.2:Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

Знать:

- Основы стратегического планирования и управления. Студенты изучают принципы разработки долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных целей, а также методы их реализации. Это включает понимание жизненного цикла проектов, этапов их реализации и критериев оценки эффективности.
- Механизмы ресурсного обеспечения. Дисциплина охватывает вопросы формирования экономических ресурсов предприятия, включая материальные, финансовые и человеческие ресурсы. Студенты узнают, как оценивать и распределять ресурсы для достижения поставленных целей.
- Принципы непрерывного образования и саморазвития. Изучаются инструменты и методы непрерывного обучения, включая использование современных информационных технологий для профессионального и личностного роста.

Уметь:

- Формулировать и приоритизировать задачи. Студенты учатся определять ключевые задачи саморазвития и профессионального роста, разбивать их на этапы и устанавливать приоритеты с учётом текущих возможностей и ограничений.
- Анализировать и прогнозировать. Развивается способность оценивать актуальность задач, прогнозировать их влияние на профессиональную деятельность и личностное развитие, а также предвидеть возможные риски и препятствия.
- Использовать методы управления временем и ресурсами. Студенты осваивают техники планирования, распределения времени и ресурсов, включая инструменты для контроля выполнения задач и корректировки планов при необходимости.

Владеть:

- Разработка индивидуальных планов развития. Формируется навык создания персонализированных программ саморазвития, включающих конкретные шаги, сроки и ресурсы для их реализации.
- Оценка и коррекция деятельности. Студенты учатся анализировать результаты своей работы, выявлять слабые места и вносить коррективы в планы с учётом полученного опыта.
- Работа с информацией и инструментами обучения. Развиваются навыки поиска, анализа и использования информации для решения профессиональных задач, а также применения цифровых инструментов для самообразования.

УК-6.3:Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Знать:

- Принципы непрерывного образования и его роль в профессиональном развитии. Студенты изучают концепцию lifelong learning, её связь с адаптацией к изменениям в экономике, технологиях и требованиях рынка труда.
- Механизмы самообразования и профессионального роста. Дисциплина охватывает методы самостоятельного изучения материалов, использования цифровых инструментов и ресурсов для обучения, а также понимания важности постоянного обновления знаний.
- Тенденции развития экономики и менеджмента. Студенты знакомятся с современными направлениями в экономической науке и управленческих практиках, что помогает им ориентироваться в актуальных требованиях рынка труда.

Уметь:

- Анализировать собственные потребности в обучении. Развивается способность определять пробелы в знаниях и навыках, формулировать цели саморазвития с учётом личностных возможностей и профессиональных амбиций.
- Выбирать инструменты и форматы обучения. Студенты учатся использовать различные ресурсы: онлайн-курсы, вебинары, профессиональную литературу, а также применять методы тайм-менеджмента для интеграции обучения в повседневную деятельность.
- Оценивать эффективность обучения. Формируется умение анализировать результаты самообразования, корректировать планы на основе полученного опыта и обратной связи.

Владеть:

- Навыками самостоятельного изучения материалов. Студенты осваивают навыки работы с профессиональной литературой, анализом научных статей, использованием онлайн-платформ и баз знаний.
- Навыками применения знаний на практике. Развивается способность адаптировать теоретические знания к реальным рабочим задачам, внедрять новые методы и технологии в свою деятельность.
- Навыками мониторинга рынка труда и трендов. Формируется навык отслеживания изменений в отрасли, понимания требований работодателей и прогнозирования направлений профессионального развития.

УК-10: Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-10.1:Понимает базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

Знать:

- основы микро- и макроэкономики: законы спроса и предложения, механизмы рыночного равновесия, принципы ценообразования, макроэкономические показатели (ВВП, инфляция, безработица);
- типы экономических систем (рыночная, командная, смешанная) и их отличительные черты;
- роли и функции государства в экономике: корректировка рыночных сбоев, обеспечение общественных благ, перераспределение доходов, стабилизация экономики;
- инструменты государственного регулирования:
 - фискальная политика (налоги, госрасходы);
 - монетарная политика (ставка рефинансирования, резервные требования, операции на открытом рынке);
 - административное регулирование (стандарты, лицензии, запреты);
- цели экономической политики государства: экономический рост, занятость, стабильность цен, сбалансированный бюджет, внешнеэкономическое равновесие;
- механизмы взаимодействия государства и бизнеса: госзаказы, субсидии, налоговые льготы, государственно- частное партнёрство.

Уметь:

- анализировать экономические процессы с учётом роли государственного регулирования (например, оценивать последствия изменения налоговой ставки или ключевой процентной ставки);
- сопоставлять эффекты рыночного саморегулирования и государственного вмешательства в различных секторах экономики;
- интерпретировать макроэкономические показатели и понимать, как государство использует их для корректировки экономической политики;
- оценивать целесообразность государственных мер в конкретных экономических ситуациях (антимонопольное регулирование, поддержка отраслей, социальная политика);
- работать с нормативно- правовыми актами, затрагивающими экономическое регулирование (налоговый кодекс, законы о ЦБ, антимонопольное законодательство);
- выявлять взаимосвязи между экономической политикой государства и поведением хозяйствующих субъектов (фирм, домохозяйств).

Владеть:

- навыками чтения и анализа статистических данных (Росстат, ЦБ, Минэкономразвития) для оценки состояния экономики и эффективности госрегулирования;

- навыками использования экономических моделей (кривые спроса/предложения, модель IS - LM, кривая Филлипса) для прогнозирования последствий государственных решений;
- навыками подготовки аналитических справок о влиянии конкретных мер госрегулирования на отрасли или макроэкономические показатели;
- навыками аргументированного обсуждения плюсов и минусов различных форм государственного участия (например, протекционизм vs. свободная торговля);
- навыками применения экономических понятий для оценки личных финансовых решений в контексте государственной политики (например, влияние инфляции на сбережения, эффекты налоговых вычетов);
- навыками работы с открытыми источниками экономической информации (сайты Минфина, ЦБ, ОЭСР, Всемирного банка) для мониторинга государственной экономической политики.

УК-10.2: Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски

Знать:

- Принципы личного финансового планирования. Студенты изучают основы бюджетирования, методы расчёта доходов и расходов, а также стратегии накопления и инвестирования.
- Финансовые инструменты и их применение. Дисциплина охватывает виды банковских продуктов (депозиты, кредиты, карты), инвестиционные инструменты (акции, облигации, ПИФы), а также механизмы страхования рисков.
- Налоги для физических лиц. Студенты знакомятся с системой налогообложения в РФ, основными налогами (НДФЛ, имущественные налоги), льготами и способами оптимизации налоговых выплат.
- Основы управления рисками. Изучаются методы идентификации, оценки и минимизации финансовых рисков, включая инфляционные, кредитные и инвестиционные риски.

Уметь:

- Составлять личный бюджет. Развивается способность планировать доходы и расходы, определять приоритеты трат и формировать сбережения.
- Анализировать финансовое положение реальных компаний. Студенты учатся оценивать условия банковских продуктов, инвестиционных инструментов.

Владеть:

- навыками принятия обоснованных финансовых решений. Формируется способность выбирать оптимальные способы управления личными финансами с учётом индивидуальных целей и возможностей.
- навыками мониторинга изменений в финансовой сфере. Развивается навык отслеживания законодательных нововведений, рыночных трендов и других факторов, влияющих на личные финансы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы экономики						
1.1	Введение в экономическую науку: Потребности, ресурсы, проблема ограниченности и выбора. /Тема/	6	0				
1.2	Введение в экономическую науку /Лек/	6	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1 УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2		
1.3	Введение в экономическую науку: /Пр/	6	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1 УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			
1.4	Происхождение и сущность денег /Тема/	6	0				
1.5	Происхождение и сущность денег /Лек/	6	2	УК-6.1-У1 УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
1.6	Происхождение и сущность денег /Пр/	6	2	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
1.7	Совершенная и несовершенная конкуренция /Тема/	6	0				

1.8	Совершенная и несовершенная конкуренция /Лек/	6	2	УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			
1.9	Совершенная и несовершенная конкуренция /Пр/	6	2	УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			
1.10	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития. /Тема/	6	0				
1.11	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития. /Лек/	6	2	УК-10.1-31 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
1.12	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития. /Пр/	6	2	УК-10.1-31 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
1.13	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития. /Ср/	6	55	УК-10.1-31 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
Раздел 2. Основы менеджмента							
2.1	Сущность и эволюция менеджмента /Тема/	6	0				
2.2	Сущность и эволюция менеджмента /Лек/	6	2	УК-10.2-31 УК-10.2-У1 УК-10.2-В1			
2.3	Сущность и эволюция менеджмента /Пр/	6	2				
2.4	Руководство и власть в организации /Тема/	6	0				
2.5	Руководство и власть в организации /Лек/	6	2	УК-10.2-31 УК-10.2-У1 УК-10.2-В1			
2.6	Руководство и власть в организации /Пр/	6	2	УК-10.2-31 УК-10.2-У1 УК-10.2-В1			
2.7	Процесс коммуникации в управлении /Тема/	6	0				
2.8	Процесс коммуникации в управлении /Лек/	6	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1			
2.9	Процесс коммуникации в управлении /Пр/	6	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1			
2.10	Природа управленческих решений /Тема/	6	0				
2.11	Природа управленческих решений /Лек/	6	2	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
2.12	Природа управленческих решений /Пр/	6	4	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
2.13	Природа управленческих решений /Ср/	6	55	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Блок 1: Основы экономики (вопросы 1-25)

Микроэкономика:

Дайте определение понятиям «потребность» и «экономический ресурс». Приведите примеры.

В чем суть проблемы ограниченности ресурсов и выбора в экономике? Проиллюстрируйте на примере.

Что такое альтернативная стоимость (издержки упущенных возможностей)? Приведите расчетный пример.

Назовите основные факторы производства и виды доходов, которые они приносят.

Что показывает кривая производственных возможностей? Объясните, что означает точка внутри и вне этой кривой.

Дайте определение спроса. Сформулируйте закон спроса и объясните его причины (эффект дохода и замещения).

Что такое предложение? Сформулируйте закон предложения.

Что такое рыночное равновесие? Изобразите его графически. Что происходит на рынке при установлении фиксированной цены ниже или выше равновесной?

Дайте определение эластичности спроса по цене. Какой спрос считается эластичным, неэластичным и единичной эластичности?

Перечислите основные рыночные структуры (типы конкуренции). Дайте краткую характеристику каждой.

Что такое постоянные, переменные и валовые издержки фирмы? Изобразите их графики в краткосрочном периоде.

Как фирма определяет оптимальный объем производства в условиях совершенной конкуренции в краткосрочном периоде? (Правило $MR=MC$).

Макроэкономика:

13. Назовите основные макроэкономические цели государства.

14. Что такое ВВП? В чем разница между номинальным и реальным ВВП?

15. Перечислите фазы экономического цикла и дайте им краткую характеристику.

16. Что такое инфляция? Назовите ее основные виды (по темпам) и причины.

17. Каковы социально-экономические последствия инфляции?

18. Что такое безработица? Опишите основные ее типы (фрикционная, структурная, циклическая).

19. Какова роль Центрального банка в экономике? Назовите его основные функции.

20. Что такое фискальная (бюджетно-налоговая) политика? Какие инструменты она использует?

21. В чем разница между прямыми и косвенными налогами? Приведите примеры.

22. Что показывает кривая Лаффера?

23. Назовите основные статьи доходов и расходов государственного бюджета.

24. Что такое платежный баланс страны? Назовите его основные разделы.

25. Объясните, как процентная ставка влияет на инвестиционную активность в экономике.

Блок 2: Основы менеджмента (вопросы 26-50)

Функции и основы менеджмента:

26. Дайте определение менеджменту. Назовите основные функции менеджмента (по Анри Файолю).

27. Что такое миссия и цели организации? Приведите пример SMART-цели.

28. Опишите процесс стратегического планирования. Что такое SWOT-анализ?

29. Опишите основные организационные структуры управления (линейная, функциональная, дивизиональная, матричная). Укажите их достоинства и недостатки.

30. В чем суть процесса мотивации? Сравните содержательные и процессуальные теории мотивации (приведите примеры).

31. Опишите иерархию потребностей А. Маслоу. Какие практические выводы для менеджера из нее следуют?

32. Объясните теорию двух факторов Ф. Герцберга. Что такое гигиенические факторы и мотиваторы?

33. Назовите основные стили руководства (авторитарный, демократический, либеральный). В каких ситуациях эффективен каждый из них?

34. Что такое лидерство? В чем разница между руководителем и лидером?

35. Назовите основные источники и виды власти руководителя в организации.

36. Что такое организационная культура? Какие элементы она включает?

37. Опишите основные этапы процесса принятия управленческого решения.

38. Что такое управленческий контроль? Назовите его основные виды (предварительный, текущий, итоговый).

39. Объясните понятие «коммуникационный процесс». Назовите его основные элементы и возможные барьеры.

Управление в конкретных областях:

40. Что такое менеджмент персонала (HRM)? Назовите его ключевые функции.

41. Опишите основные этапы процесса подбора персонала.

42. Что такое адаптация персонала и почему она важна?

43. Назовите основные методы оценки эффективности деятельности сотрудников.

44. Что такое организационные изменения? Опишите модель изменений Курта Левина («Разморозить-Изменить-

Заморозить»).

45. Почему сотрудники часто сопротивляются изменениям и как менеджер может преодолеть это сопротивление?

46. Что такое проектный менеджмент? Назовите его ключевые стадии.

47. Объясните, что такое «управление качеством» и какие основные принципы лежат в основе концепции TQM (Всеобщего управления качеством).

48. Дайте определение «бизнес-процесса». Что такое реинжиниринг бизнес-процессов?

49. Какое влияние на современный менеджмент оказывают цифровизация и глобализация?

50. Ситуационный вопрос (анализ): Малое предприятие, выпускающее сувенирную продукцию, столкнулось с падением продаж на 20% в течение квартала. Какие действия в рамках функций менеджмента (анализ, планирование, организация, мотивация, контроль) вы предложите ее руководству для исправления ситуации?

5.2. Темы письменных работ

Темы для рефератов по дисциплине.

Раздел: Экономика (Темы 1-4)

Эволюция экономических систем: от традиционной к смешанной. (Историко-теоретический обзор)

Теория спроса и предложения: механизм рыночного равновесия и его нарушения.

Практическое значение эластичности спроса для бизнеса и государственной политики.

Электронные деньги и криптовалюты: новая эволюция денег или «мыльный пузырь»?

Инфляция: виды, причины и социально-экономические последствия для населения и бизнеса.

Монополия в современной экономике: необходимость, вред и методы государственного регулирования (на примере естественных монополий).

Олигополия как доминирующий тип рынка: особенности поведения фирм (на примере рынка сотовой связи или автопрома).

Монополистическая конкуренция в сфере услуг: роль дифференциации продукта и рекламы.

ВВП как главный показатель экономического развития: достоинства, недостатки и альтернативы.

Цикличность экономического развития: природа кризисов и антикризисные меры государства.

Раздел: Менеджмент (Темы 5-8)

Классические и современные школы менеджмента: сравнительный анализ.

Функции менеджмента (по Файоллю) и их реализация в современной организации.

Организационные структуры управления: преимущества и недостатки линейно-функциональной, дивизиональной и матричной моделей.

Власть и влияние в организации: формальные и неформальные источники власти руководителя.

Теории лидерства: от «Великого человека» до ситуационного подхода. Кто такой эффективный лидер сегодня?

Управление конфликтами в организации: стратегии предотвращения и разрешения.

Барьеры эффективной коммуникации в компании и пути их преодоления.

Роль невербальной коммуникации в процессе делового общения.

Модель рационального управленческого решения и ограничения ее применения на практике.

Методы принятия коллективных решений: «мозговой штурм», метод Дельфи, метод «шести шляп» Э. де Боно.

Раздел: Синтез экономики и менеджмента (прикладные темы)

Бизнес-план как основа принятия управленческих и экономических решений при создании нового предприятия.

Мотивация персонала: экономические (зарплата, бонусы) и неэкономические методы.

Управление издержками фирмы: поиск резервов повышения экономической эффективности.

Ценообразование в условиях разных типов рыночных структур: стратегии фирмы.

Конкурентный анализ фирмы: методы и инструменты (на примере конкретного рынка).

Финансовая устойчивость предприятия: основные показатели и роль менеджмента в ее обеспечении.

Управление рисками в бизнесе: экономическая сущность рисков и методы работы с ними.

Инвестиционные решения компании: экономическое обоснование и управление проектами.

Корпоративная социальная ответственность (КСО): баланс экономических целей и социальных обязательств.

Национальные особенности менеджмента (на примере сравнения американской, японской и российской моделей).

Раздел: Современные тенденции и кейсы

Стартап как особая форма бизнеса: особенности экономики и менеджмента.

Цифровая трансформация бизнеса: влияние на экономические модели и управленческие практики.

Управление удаленными командами: новые вызовы для коммуникаций и мотивации.

Agile-менеджмент: гибкие методологии управления в условиях неопределенности.

Экономические и управленческие аспекты устойчивого развития (ESG-повестка).

Кейс: Анализ конкурентной стратегии известной компании (на выбор: IKEA, McDonald's, Tesla, Сбер и т.д.).

Кейс: Управленческие решения во время кризиса (на примере пандемии COVID-19).

«Гигаэкономика» (платформенный бизнес): новые правила конкуренции и управления (Uber, Airbnb, Яндекс.Такси).

Бюджетирование и финансовое планирование как инструмент управления экономикой фирмы.

Тайм-менеджмент для руководителя: экономическая ценность времени и методы его эффективного использования.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестирование:

1. Что из перечисленного относится к факторам производства?

- а) деньги, акции, облигации;
- б) труд, земля, капитал, предпринимательские способности;
- в) товары, услуги, информация;
- г) налоги, субсидии, кредиты.

Правильный ответ: б)

2. Что такое инфляция?

- а) снижение цен на товары и услуги;
- б) рост общего уровня цен и падение покупательной способности денег;
- в) увеличение объема денежной массы в экономике;
- г) повышение курса национальной валюты.

Правильный ответ: б)

3. Какой показатель отражает рыночную стоимость всех конечных товаров и услуг, произведенных в стране за год?

- а) ВВП (валовой национальный продукт);
- б) ВВП (валовой внутренний продукт);
- в) национальный доход;
- г) чистый национальный продукт.

Правильный ответ: б)

4. Что означает закон спроса?

- а) чем выше цена, тем выше предложение;
- б) чем выше цена, тем ниже величина спроса;
- в) спрос всегда равен предложению;
- г) спрос не зависит от цены.

Правильный ответ: б)

5. Что такое безработица?

- а) отсутствие работы у всех граждан страны;
- б) ситуация, когда часть трудоспособного населения не может найти работу;
- в) добровольный отказ от трудоустройства;

г) выход на пенсию.

Правильный ответ: б)

6. Что относится к инструментам монетарной политики государства?

- а) изменение налоговых ставок;
- б) регулирование ключевой ставки и нормы обязательных резервов;
- в) увеличение государственных расходов;
- г) введение новых законов.

Правильный ответ: б)

7. Что такое конкуренция в экономике?

- а) сотрудничество фирм для установления высоких цен;
- б) соперничество между участниками рынка за лучшие условия производства и сбыта;
- в) монопольное положение одного производителя;
- г) государственное регулирование цен.

Правильный ответ: б)

8. Что показывает кривая производственных возможностей?

- а) динамику инфляции в стране;
- б) максимальные объёмы производства двух товаров при полном использовании ресурсов;
- в) уровень безработицы в разных отраслях;
- г) темпы экономического роста.

Правильный ответ: б)

9. Что такое бюджетный дефицит?

- а) превышение доходов бюджета над расходами;
- б) равенство доходов и расходов бюджета;
- в) превышение расходов бюджета над доходами;
- г) отсутствие расходов в бюджете.

Правильный ответ: в)

10. Что является основной функцией налогов в экономике?

- а) исключительно наказание за нарушения;
- б) формирование доходов государственного бюджета и регулирование экономики;
- в) ограничение предпринимательской деятельности;
- г) стимулирование инфляции.

Правильный ответ: б)

11. Что является главной целью менеджмента?

- а) максимизация прибыли в краткосрочном периоде;
- б) эффективное использование ресурсов для достижения целей организации;
- в) удовлетворение личных амбиций руководителя;
- г) сокращение численности персонала.

Правильный ответ: б)

12. Какой из перечисленных элементов НЕ относится к основным функциям менеджмента?

- а) планирование;
- б) организация;
- в) мотивация;
- г) производство.

Правильный ответ: г)

13. Что такое стратегическое планирование?

- а) составление ежедневного расписания руководителя;
- б) определение долгосрочных целей и способов их достижения;
- в) контроль текущих производственных операций;
- г) разработка инструкций для рядовых сотрудников.

Правильный ответ: б)

14. Какая организационная структура характеризуется жёсткой иерархией и чётким разделением полномочий?

- а) матричная;
- б) линейная;
- в) проектная;
- г) сетевая.

Правильный ответ: б)

15. Что понимается под мотивацией в менеджменте?

- а) система штрафов за нарушение трудовой дисциплины;
- б) процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей;
- в) обязательное проведение корпоративных мероприятий;
- г) ежегодная индексация заработной платы.

Правильный ответ: б)

16. Что такое делегирование полномочий?

- а) полный отказ руководителя от своих обязанностей;
- б) передача части задач и полномочий подчиненному с сохранением ответственности за результат;
- в) письменное уведомление сотрудника о новых обязанностях;
- г) перевод сотрудника на другую должность.

Правильный ответ: б)

17. Какой стиль руководства предполагает максимальное участие сотрудников в принятии решений?

- а) авторитарный;
- б) демократический;
- в) либеральный;
- г) бюрократический.

Правильный ответ: б)

18. Что является ключевым элементом контроля как функции менеджмента?

- а) постоянное присутствие руководителя на рабочем месте;
- б) сравнение фактических результатов с запланированными и корректировка действий;
- в) ежемесячное собрание коллектива;
- г) ведение табеля учёта рабочего времени.

Правильный ответ: б)

19. Что такое организационная культура?

- а) свод правил внутреннего трудового распорядка;
- б) совокупность ценностей, норм и моделей поведения, принятых в организации;
- в) дизайн офисного помещения;
- г) количество корпоративных праздников в году.

Правильный ответ: б)

20. Что означает принцип единоначалия в менеджменте?

- а) каждый сотрудник получает распоряжения только от одного непосредственного руководителя;
- б) все решения принимает единственный топ-менеджер компании;
- в) в организации может быть только один руководитель;
- г) руководитель не имеет заместителей.

Правильный ответ: а)

Доклад с презентацией на тему : "Разбор экономического положения страны"

Доклад с презентацией на тему : "Разбор менеджмента российской компании"

5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад – представление студентом наработанной информации по заданной теме в форме речевого сообщения на практическом занятии.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине (модулю) служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Поликарпова Т. И.	Экономическая теория: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Титов В. Н., Суханова Г. Н.	Теория и история менеджмента: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Одинцов А. А.	Основы менеджмента: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Борисов Е. Ф.	Экономика: учебник и практикум (отсутствует)	Москва: Юрайт, 2025
Л1.5	Максимова В. Ф., Вершинина А. А., Горяинова Л. В., Данилина Я. В., Максимова Т. П.	Микроэкономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.6	Розанова Н. М.	Макроэкономика. Устойчивое равновесие в динамической среде: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.7	Гребенников П. И., Тарасевич Л. С.	Экономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.8	Полякова М. А., Позубенкова Э. И.	Основы менеджмента: учебное пособие	Пенза: ПГАУ, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коргова М. А.	Менеджмент организации: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.2	Румянцева Е. Е.	Экономический анализ: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт		
6.3.1.2	ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/		
6.3.1.3	(регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).		
6.3.1.4	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.5	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285		
6.3.1.6	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.7	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –		
6.3.1.8	Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от		
6.3.1.9	14.11.2023)		
6.3.1.10	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.11	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL		
6.3.1.12	AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)		
6.3.1.13	49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст:		
6.3.2.2	электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных		
6.3.2.3	пользователей.		

6.3.2.4	2. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL:
6.3.2.5	http://www.edu.ru (дата обращения 01.02.2025).
6.3.2.6	3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL:
6.3.2.7	www.fizkult-ura.ru (дата обращения 01.02.25). - Режим доступа: свободный
6.3.2.8	4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет
6.3.2.9	физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-
6.3.2.10	bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 17.05.2025). – Режим доступа для авторизованных
6.3.2.11	пользователей ПГАФКСиТ.
6.3.2.12	5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru
6.3.2.13	(дата обращения: 08.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) D106
7.2	Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к
7.3	Интернету.
7.4	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Цель и задачи самостоятельной работы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
 22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия

0

самостоятельная работа

61

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	2	2	2	2
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	11	11	11	11
Контактная работа	11	11	11	11
Сам. работа	61	61	61	61
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафакатович; Шаган Виктория Павловна; Попов Алексей Алексеевич; Макаров Виктор
Анатольевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Содержание и организация физического воспитания в общеобразовательной школе средствами легкой атлетики
2.2.2	Теория и методика физической культуры
2.2.3	Психология физической культуры и спорта
2.2.4	Педагогика физической культуры и спорта
2.2.5	Адаптивная физическая культура

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья	

Знать:
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
Знать:
- история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества.

УК-7.2: Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни
--

Уметь:
- Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
Уметь:
- Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов /Тема/	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. /Лек/	1	2	
1.3	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов /Ср/	1	12	

1.4	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности /Тема/	1	0	
1.5	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. /Лек/	1	2	
1.6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности /Ср/	1	14	
	Раздел 2. Модуль 2			
2.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия /Тема/	1	0	
2.2	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. /Лек/	1	2	
2.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия /Ср/	1	15	
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /Тема/	1	0	
2.5	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. /Лек/	1	2	
2.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /Ср/	1	20	
2.7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /ИЗ/	1	1	
2.8	Практическое занятие 1 /Тема/	1	0	
2.9	Основные правила написания конспекта. Проведение подготовительной части занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части занятия. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Выявление и исправление ошибок. Упражнения на развитие и совершенствование быстроты. Основные правила подбора, дозировки и проведения физических упражнений различной направленности и характера. Профилактика травматизма на занятиях. /Пр/	1	2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Основы теории и методики обучения двигательным навыкам.
5. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
8. Теоретико-практические основы развития физических качеств
9. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка.
14. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития силы.
15. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития быстроты.
16. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития координационных способностей.
17. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития гибкости.
18. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития выносливости.
19. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
20. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, подготовительная часть (общая и специальная разминка).
21. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, на выбор).
22. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых в одном из базовых видов спорта, на выбор).
23. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для туристско-экологической, туристско-спортивной и туристско-оздоровительной деятельности для различных групп населения, на выбор вид деятельности и группа населения).
24. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для улучшения общей физической подготовленности.
25. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для улучшения специальной физической подготовленности для любого базового вида спорта, на выбор.
26. Составьте для практического выполнения комплекс упражнений для восстановления дыхания и сердцебиения (заключительная часть занятий).
27. Составьте положение о проведении соревнований по любому базовому виду спорта, на выбор.
28. Составьте программу соревнований по любому базовому виду спорта, на выбор.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тестирование

1. Физическая культура представляет собой
 - а) выполнение упражнений;
 - б) процесс совершенствования возможностей человека;
 - в) часть человеческой культуры.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.
3. Под физическим развитием понимается
 - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) природных физических свойств человека.
5. Отличительным признаком физической культуры является
 - а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - б) физическое совершенство;
 - в) выполнение физических упражнений.

6. Физическими упражнениями называются

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
- в) движения, выполняемые на занятиях физической культурой и во время утренней гимнастики.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется

- а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

9. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка

- а) переносится организмом относительно легко;
- б) мала и ее следует увеличить;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту.

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором

- а) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;
- б) он бодр и жизнерадостен;
- в) наблюдается все вышеперечисленное.

13. Профессионально-прикладная подготовка это

- а) процесс, направленный на избирательное использование средств физического воспитания с целью развития профессионально значимых психофизических качеств и обеспечение высокого уровня работоспособности для полноценной реализации человека в определенной профессиональной деятельности;
- б) часть культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в направленности оптимизации условий развития психофизических качеств и функциональных способностей в процессе профессиональной деятельности;
- в) средства физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

14. Под закаливанием понимается

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;
- в) укрепление здоровья.

15. Какой из перечисленных ниже рекомендаций не стоит придерживаться при организации занятий с закалывающими процедурами?

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в) после занятия надо принять холодный душ.

16. Правильное дыхание характеризуется

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

17. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется

- а) спортивной тренировкой;
- б) физической подготовкой;
- в) нагрузкой.

18. Осанкой называется

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

19. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее

.....

а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

б) затылком, ягодицами, пятками;

в) лопатками, ягодицами, пятками.

20. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время теоретических занятий.

21. Спорт это.....

а) сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;

б) соревновательная деятельность людей для выявления победителей в спортивных соревнованиях;

в) часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

22. Спортивная тренировка - это

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение занимающегося спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей;

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

23. Принципы спортивной тренировки представляют собой

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности занимающегося и педагога;

в) внешнее выражение согласованной деятельности преподавателя и занимающегося, осуществляемой в определенном порядке режима.

24. Планирование в спортивной тренировке - это

а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая последовательность и сроки выполнения работ;

б) упорядоченная деятельность преподавателя по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информированности, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

в) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

.....

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемое режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии;

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения.

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода;

в) способствуют повышению резервных возможностей организма.

28. На занятиях физической культурой выделяют подготовительную, основную и заключительную части, потому что

а) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

в) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

29. В какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики, перечисленные ниже упражнения?

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

3. Потягивания.

4. Бег с переходом на ходьбу.

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.

6. Прыжки.
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
8. Бег в спокойном темпе.
 - а) 1,2,3,4,5,6,7,8;
 - б) 7,5,8,6,2,3,1,4;
 - в) 3,7,5,8,1,2,6,4.
30. Под силой как физическим качеством понимается
 - а) комплекс свойств организма, позволяющие преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;
 - б) свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
 - в) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
31. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений при занятии общей физической подготовкой.
 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
 2. Упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп.
 3. Упражнения «на выносливость».
 4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. Упражнения «на силу».
 6. Дыхательные упражнения.
 - а) 1,2,5,4,3,6;
 - б) 6,2,3,1,4,5;
 - в) 2,6,4,5,3,1.
32. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части занятий общей физической подготовкой?
 1. На выносливость.
 2. На гибкость.
 3. На быстроту. 4. На силу.
 - а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
33. При формировании телосложения не эффективны упражнения
 - а) способствующие повышению быстроты движений;
 - б) способствующие увеличению мышечной массы;
 - в) объединенные в форме круговой тренировки.
34. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется
 - а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
 - б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
 - в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
35. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что
 - а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
 - б) они выполняются до утомления;
 - в) они вызывают значительное напряжение мышц.
36. Под быстротой как физическим качеством понимается
 - а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
 - б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
 - в) способность быстро набирать скорость.
37. Для воспитания быстроты используются
 - а) подвижные и спортивные игры;
 - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
 - в) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время
 - а) подвижных и спортивных игр;
 - б) «челночного» бега;
 - в) метаний.
39. Под гибкостью как физическим качеством понимается
 - а) эластичность мышц и связок;
 - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений;
 - в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
40. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии?
 - а) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
 - б) выполняется 12-16 циклов движений;
 - в) упражнения выполняются до появления пота.

41. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега?
1. Дыхательные упражнения.
 2. Легкий продолжительный бег.
 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без.
 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
 5. Повторный бег на короткие дистанции.
 6. Ходьба.
 7. Упражнения на частоту движений.
- а) 1,2,3,4,5,6,7;
 - б) 7,5,4,3,2,6,1;
 - в) 2,1,3,7,4,5,6.
42. При воспитании гибкости следует стремиться к
- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
 - б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
 - в) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе.
43. Под выносливостью как физическим качеством понимается
- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
 - в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.
44. Выносливость человека не зависит от
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
 - б) быстроты двигательной реакции;
 - в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.
45. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является
- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
 - б) умеренная интенсивность;
 - в) максимальная интенсивность.
46. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Поддерживающий режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений до
- а) 110-130 ударов в минуту;
 - б) 140 ударов в минуту;
 - в) 140-160 ударов в минуту.
47. Техникой физических упражнений принято называть
- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается
- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
 - б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
 - в) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.
49. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от
- а) возможности расчленения двигательного действия;
 - б) сложности основы техники;
 - в) количества элементов, составляющих двигательное действие.
50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения
- а) основы техники;
 - б) ведущего звена техники;
 - в) подводящих упражнений.

Вопросы к зачету

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Определение понятия «Физическая культура».
3. Понятие о физической культуре личности.
4. Физическая культура как социальный феномен общества.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
8. Роль физической культуры для целостного развития личности.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
17. Методические принципы физической культуры.
18. Методы физической культуры.
19. Основы обучения движениям.
20. Основы совершенствования физических качеств.
21. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
22. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
23. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Средства физической культуры.
25. Общеразвивающие упражнения и их значение.
26. Суть и основные признаки физических упражнений.
27. Эффект физических упражнений (ближайший, отсроченный, кумулятивный).
28. Значение естественных воздействий природы на организм.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Учебные и учебно-тренировочные занятия как форма обучения физическим упражнениям.
31. Формы и содержание самостоятельных занятий.
32. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
33. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
34. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
36. Гигиена самостоятельных занятий.
37. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
38. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
39. Компоненты спортивной подготовки.
40. Структура подготовленности спортсмена.
41. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
42. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
43. Студенческий спорт, цели и задачи.
44. Особенности организации, и планирования спортивной подготовки в вузе.
45. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
46. Система студенческих спортивных соревнований.
47. Общественные студенческие спортивные организации.
48. Олимпийские игры и Универсиады, наследие и перспективы.
49. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
50. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
51. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
52. Возможные формы организации тренировки в вузе.
53. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
54. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
55. Врачебный контроль, его содержание.
56. Педагогический контроль, его содержание.
57. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
58. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
59. Контроль за физическими нагрузками.
60. Основные компоненты физических нагрузок и их влияние на организм человека.
61. Реакция организма на различные физические нагрузки.
62. Общая характеристика утомления.
63. Причины возникновения утомления.
64. Утомление во время физической и умственной работы.
65. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
66. Тренированность и перетренированность.
67. Общая характеристика восстановления.
68. Физиологический механизм активного отдыха.
69. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
70. Развитие быстроты, методы и средства.
71. Развитие силы, методы и средства.
72. Развитие координационных способностей, методы и средства.
73. Развитие выносливости, методы и средства.

74. Развитие гибкости, методы и средства.

75. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение развития физических качеств и двигательных способностей.

5.2. Темы письменных работ

1. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития силы.
2. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития быстроты.
3. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития координационных способностей.
4. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития гибкости.
5. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития выносливости.
6. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
7. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, подготовительная часть (общая и специальная разминка).
8. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, на выбор).
9. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых в одном из базовых видов спорта, на выбор).
10. Составить план-конспект занятия для практического выполнения, основная часть (2 задачи на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для туристско-экологической, туристско-спортивной и туристско-оздоровительной деятельности для различных групп населения, на выбор вид деятельности и группа населения).
11. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для улучшения общей физической подготовленности.
12. Составить для практического выполнения комплекс упражнений для улучшения специальной физической подготовленности для любого базового вида спорта, на выбор.
13. Составьте для практического выполнения комплекс упражнений для восстановления дыхания и сердцебиения (заключительная часть занятий).
14. Составьте положение о проведении соревнований по любому базовому виду спорта, на выбор.
15. Составьте программу соревнований по любому базовому виду спорта, на выбор.

5.3. Фонд оценочных средств

Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2024). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Волейбол
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.7	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.8	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.9	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.10	Баскетбол
7.11	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.16	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.

7.19	Гандбол
7.20	1. Спортивный зал (924 м2), 2 раздевалки (2х20 м2) .
7.21	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), ворота 2 шт. (3х2).
7.22	3. Тренерская (5 м2).
7.23	
7.24	С303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.25	
7.26	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.27	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.28	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.29	- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.30	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет с оценкой может проводиться в форме ответа на вопросы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

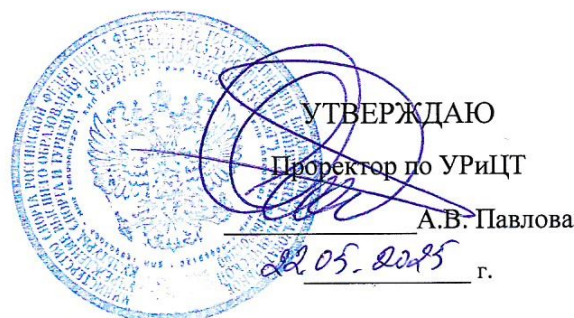
Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 4, 6, 8

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6		18 2/6		18 2/6		13		13 3/6		13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Итого ауд.	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Контактная работа	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Итого	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328

Автор (ы) программы:

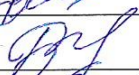
к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафакатович



старший преподаватель Шаган Виктория Павловна



старший преподаватель Попов Алексей Алексеевич



старший преподаватель Макаров Виктор Анатольевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-4.1: Развивает физические качества спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта

Знать:
Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта

Знать:
Система подготовки спортсменов по виду спорта

Знать:
Сенситивные периоды развития физических качеств

Знать:
Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта

ОПК-4.2: Повышает функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта

Знать:
Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта

Знать:
Система подготовки спортсменов по виду спорта

Знать:
Сенситивные периоды развития физических качеств

Знать:
Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта

ОПК-4.3: Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта

Владеть:
Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта

Владеть:
Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки

Владеть:
Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях

Владеть:
Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования

ОПК-7: Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-7.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:
Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся

Уметь:
Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры

Владеть:

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Владеть:

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

ОПК-19: Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

ОПК-19.3:Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях

Знать:

Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность

Знать:

Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности

Уметь:

Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования

Владеть:

Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий

ПК-2: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство

ПК-2.1:Повышает уровень физической, технической, психологической теоретической и тактической подготовленности

Знать:

Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности

Уметь:

Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

Владеть:

Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку

ПК-2.2:Совершенствует навыки соревновательной деятельности

Знать:

Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта

Уметь:

Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

Владеть:

Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку

ПК-2.3:Поддерживает высокий уровень спортивного мастерства

Знать:

Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта

Уметь:

Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

Владеть:

Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1 (1 курс)						
1.1	Основные понятия техники в ИВС. Физическая подготовка в ИВС. /Тема/	1	0				
1.2	Правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий в ИВС. /Пр/	1	8				
1.3	Физические качества в ИВС. Средства и методы развития физических качеств. /Пр/	1	10				
1.4	Понятие техники в ИВС. Методика обучения техническим приемам в ИВС. /Пр/	1	10				
1.5	Средства и методы обучения техническим приемам в ИВС. /Пр/	1	10				
1.6	Инструкторская и судейская практика. /Пр/	1	10				
	Раздел 2. Модуль 2 (1 курс)						
2.1	Основные понятия о технико-тактической подготовке в ИВС. Организация занятий в ИВС. /Тема/	2	0				
2.2	Физические качества в ИВС. Средства и методы развития физических качеств. Контроль физической подготовленности. /Пр/	2	16				
2.3	Понятие тактики в ИВС. Методика обучения тактическим приемам. /Пр/	2	16				
2.4	Организация и проведение спортивных игр на занятиях различного возраста, в образовательных учреждениях различного уровня. /Пр/	2	16				
2.5	Контроль судейских навыков. Участие в соревнованиях. /Пр/	2	16				
	Раздел 3. Модуль 3 (2 курс)						
3.1	Особенности нагрузки в ИВС. /Тема/	3	0				
3.2	Спортивная подготовка, ее цели и задачи. /Пр/	3	8				
3.3	Структура подготовленности спортсмена /Пр/	3	8				
3.4	Зоны и интенсивность физических нагрузок. /Пр/	3	8				
3.5	Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. /Пр/	3	8				
	Раздел 4. Модуль 4 (2 курс)						
4.1	Особенности организации занятий спортивными играми на занятиях в образовательных учреждениях различного уровня. /Тема/	4	0				

4.2	Организация и методика проведения тренировочных занятий в ИВС с различными возрастными группами. /Пр/	4	12				
4.3	Особенности использования средств и методов из ИВС в учебном и тренировочном процессе /Пр/	4	12				
4.4	Организация и проведение ИВС на занятиях в образовательных учреждениях различного уровня. /Пр/	4	12				
4.5	Участие в соревнованиях. /Пр/	4	12				
	Раздел 5. Модуль 5 (3 курс)						
5.1	Интегральная подготовка в ИВС /Тема/	5	0				
5.2	Основы методики обучения и тренировки в ИВС. /Пр/	5	22				
5.3	Изучение техники и тактики в ИВС. /Пр/	5	22				
	Раздел 6. Модуль 6 (3 курс)						
6.1	Организация тренировочного и соревновательного процессов в ИВС /Тема/	6	0				
6.2	Технико-тактическая подготовка. /Пр/	6	16				
6.3	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	6	16				
6.4	Инструкторская и судейская практика. /Пр/	6	16				
	Раздел 7. Модуль 7 (4 курс)						
7.1	Интегральная подготовка в спортивных играх /Тема/	7	0				
7.2	Планирование спортивной тренировки. /Пр/	7	12				
7.3	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. /Пр/	7	12				
	Раздел 8. Модуль 8 (4 курс)						
8.1	Организация тренировочного и соревновательного процессов в спортивных играх /Тема/	8	0				
8.2	Технико-тактическая подготовка /Пр/	8	7				
8.3	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	8	7				
8.4	Участие в соревнованиях /Пр/	8	6				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

Волейбол

Основная литература:

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с. : ил. 978-5-98724-074-8. – Текст: непосредственный.
2. Волейбол: теория и практика : учебник. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/70008> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Волейбол: теория и практика: учебник / Под общей ред. В.В. Рыцарева. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с.: ил. – ISBN 978-5-9906734-7-2 –Текст: непосредственный.
4. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : учебное пособие / В.П. Губа. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/122280> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование [Текст] : метод.пособие / Подг. А.В. Беляевым. – Москва: [б. и.], 2009. – 56 с. – ISBN 978-5-903508-58-7 – Текст: непосредственный.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-7052-0 – Текст: непосредственный.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 28.08.2019).
8. Рыцарева, В. В. Волейбол : теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В. В. Рыцарева - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный // ЭБС "Лань" : [сайт]. – URL <http://e.lanbook.com/book/70008> (дата обращения: 31.10.2020).
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. ISBN 978-5-7695-5517-6. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Данилова, Г. Р. Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе [Текст] : методическое пособие / Г. Р. Данилова, Л. М. Никитина, М. С. Журавлёва. – Казань : [б. и.], 2013. – 60 с. – ISBN 8-9876-511-407-5 –Текст: непосредственный.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Г. Р. Данилова, И.Е. Коновалов, Е.В. Невмержицкая, К.А. Баранова, В.М. Макаров - Казань : Отечество, 2019. - 195 с. – ISBN 8-9876-511-407-5 –Текст: непосредственный.
3. Методика обучения игре в волейбол : учебное пособие / Разраб. В.Ю. Шнейдером. – Москва: [б. и.], 2009. – 56 с. – (Библиотечка тренера).– ISBN 978-5-903508-63-1 –Текст: непосредственный.
- Фомин, Е. В. Волейбол [Текст] : начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с.: ил. - (Спорт в школе). – Текст: непосредственный.

Баскетбол.

Основная литература:

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб.пособие / Д.И.Нестеровский. – Москва: ИЦ Академия, 2010. – 336 с.– ISBN 978-5-7695-7086-5. – Текст: непосредственный.
2. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : [методическое пособие] / В. А. Лепёшкин. – Москва: Советский спорт, 2011. – 98 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0694-3. – Текст: непосредственный.
3. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: [методическое пособие] / В. А. Лепёшкин. – Москва: Советский спорт, 2013. - 98 с. – Текст: электронный // Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51914.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. ISBN 978-5-7695-5517-6. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: учебное пособие / Ионов А. А., Ю. П. Денисенко, Н. Н. Софронов. – Набережные Челны : Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2010. – 190 с.– Текст: непосредственный.
2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : руководство / Л. Роуз. – Москва : Спорт-Человек, 2014. – 272 с. – ISBN 978-5906131-22-5. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97572> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гандбол.

Основная литература:

1. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Игнатьева. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 328 с. – Текст: непосредственный.
2. Зайцев, Ю.Г. Подготовка юных гандболистов / Ю.Г. Зайцев. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 192 с. – Текст: непосредственный.

3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портного. – М : Академия, 2010. – 400 с. – ISBN 978-5-7695-7051-3. – Текст : непосредственный.	
4. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. – М. : Спорт, 2015. – 160 с. – ISBN 958-5-9906734-8-9. – Текст : непосредственный.	
Дополнительная литература:	
1. Игнатьева, В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / Под редакцией В.Я. Игнатьевой. – Москва: 2016. – 152 с. - Текст: непосредственный	
2. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболистов / И.Г. Шестаков. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1997. -200 с. – Текст: непосредственный	
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с., Кн. 2. – 752 с. – Текст: непосредственный	
4.Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебное пособие / Под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с. : ил. – ISBN 5-9746-0004-5. – Текст : непосредственный.	
5. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 160 с. — ISBN 978-5-9906734-8-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97438 (дата обращения: 27.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2024). – Текст электронный.
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Волейбол
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.7	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.8	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.9	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.10	Баскетбол
7.11	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55In549e.

7.16	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.19	
7.20	1. Учебно-метод. аудитория (34,2 м2).
7.21	2. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.22	3. ЖК телевизор LG 55ln549e (1 шт.): для презентаций лекционного материала, просмотра и видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса.
7.23	4. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.24	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.25	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.26	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.27	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.28	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова
22.05.2025 г.

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3	
аудиторные занятия	96		
самостоятельная работа	120		

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	34	34	34	34	90	90
Итого ауд.	32	32	34	34	34	34	100	100
Контактная работа	32	32	34	34	34	34	100	100
Сам. работа	40	40	38	38	38	38	116	116
Итого	72	72	72	72	72	72	216	216

Автор (ы) программы:

Косулина Валентина Викторовна; Шамгуллина Гульшат Равильевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом, используя средства гимнастики.
1.2	Создать представление о теории и методике формирования двигательных навыков и методологии обучения гимнастическим упражнениям.
1.3	Освоить и совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

терминологию и классификацию в гимнастике;
содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики;

Уметь:

решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике;

Владеть:

планирования занятий по гимнастике

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

основы обучения гимнастическим упражнениям

Уметь:

использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике

Владеть:

проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики

ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом

Знать:

Структура и методика проведения урока физической культуры.

Уметь:

Анализировать проведение урока и выявлять ошибки.

Владеть:

Оперативная коррекция действий занимающихся по ходу урока.

Адаптация упражнений и нагрузки в реальном времени.

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Знать:

Средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики).

Организация и методика проведения занятий.

Содержание и структура урока физической культуры с использованием средств гимнастики.

Методика обучения общеразвивающим, строевым, прикладным и основным гимнастическим упражнениям.

Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий в рамках урока.

Уметь:

Подбирать средства и методы гимнастики для проведения занятий.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений.

Проводить тренировочные занятия с использованием гимнастических средств.

Использовать разные способы проведения упражнений.

Владеть:

Владение методикой проведения занятий на основе гимнастических упражнений.

Практическое проведение занятий по физической культуре с элементами гимнастики.

Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий.

Применение игр, эстафет и полос препятствий с использованием средств гимнастики.

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Причины и способы предупреждения травматизма при использовании средств гимнастики.

Приемы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям и правила их применения.

Организационно-методические условия безопасности: требования к инвентарю, подготовке мест занятий, разминке .

Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся .

Уметь:

Практически применять приемы помощи и страховки для обеспечения безопасности при выполнении упражнений.

Дозировать нагрузку и корректировать сложность упражнений в зависимости от состояния и уровня подготовленности занимающихся.

Распознавать признаки утомления и вовремя принимать меры для предотвращения переутомления и связанного с ним травматизма.

Владеть:

Навык физической страховки и поддержки обучающегося при выполнении гимнастических упражнений.

Навык безопасной организации пространства и рабочего места при использовании различного гимнастического инвентаря.

Навык формирования у обучающихся установки на соблюдение правил безопасности и дисциплины на занятии.

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Знание причин и основных способов предупреждения травматизма при использовании гимнастического инвентаря и оборудования .

Знание требований к применению приемов помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям.

Знание внешних признаков утомления и переутомления занимающихся как фактора риска получения травмы.

Знание методики безопасной организации занятий (последовательность обучения, дозировка нагрузки, подготовка мест занятий).

Уметь:

Умение применять на практике приемы помощи и страховки для минимизации риска травм.

Умение распознавать признаки утомления и своевременно вносить коррективы в нагрузку или содержание занятия.

Умение безопасно организовывать рабочее пространство и размещать занимающихся при выполнении различных гимнастических упражнений.

Умение инструктировать занимающихся по технике безопасности перед началом работы на снарядах или с предметами.

Владеть:

Навык физической страховки и поддержки обучающегося при выполнении упражнений.

Навык контроля за соблюдением правил безопасности со стороны занимающихся в течение всего урока.

Навык предварительной проверки состояния инвентаря и готовности мест занятий.

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Основы организации и методики проведения занятий .

Методы организации обучающихся в процессе реализации образовательных программ.

Принципы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в рамках урока.

Уметь:

Организовывать деятельность обучающихся во время занятия .

Организовывать учебный процесс с использованием различных методов.

Планировать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия.

Организовывать совместную деятельность занимающихся.

Владеть:

Навык практической организации занятия с четким распределением времени и обязанностей.

Навык управления группой.

Навык адаптации организационных форм работы под конкретные задачи урока и контингент занимающихся.

Опыт организационной работы при проведении занятий и физкультурных мероприятий.

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

Средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (в т.ч. гимнастики).

Организация и методика проведения тренировочных занятий.

Структура и содержание урока физической культуры с использованием средств гимнастики.

Методика обучения упражнениям: строевым, общеразвивающим, прикладным, вольным, акробатическим, на снарядах.

Основы использования физкультурно-оздоровительных технологий на уроке.

Уметь:

Подбирать средства и методы гимнастики для конкретных задач занятия.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений.

Проводить все части урока с использованием средств гимнастики.

Обучать упражнениям, исправлять ошибки, использовать приёмы страховки.

Использовать различные способы проведения упражнений (поточный, проходной) и методы организации (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Владеть:

Владение методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов гимнастических упражнений.

Навык практического проведения урока/занятия от начала до конца с соблюдением временного, содержательного и организационного плана.

Навык демонстрации упражнений и чёткого объяснения техники их выполнения.

Опыт проведения занятий по физической культуре и спорту с различным контингентом.

ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Знать:

Структура, содержание и требования образовательных программ в области физической культуры и спорта для разных учреждений (дошкольных, общеобразовательных).

Основы планирования учебного процесса (перспективное, тематическое, поурочное планирование).

Принципы отбора и систематизации средств гимнастики для достижения конкретных педагогических задач.

Особенности составления программ и планов занятий для разных контингентов занимающихся (по возрасту, уровню подготовки).

Требования к программе по физической культуре в части раздела "Гимнастика" и гимнастического многоборья.

Уметь:

Составлять конспекты и планы-графики уроков/занятий по гимнастике.

Определять цели, задачи, содержание и ожидаемые результаты для каждого этапа реализации программы (урока, цикла занятий).

Отбирать и дозировать средства гимнастики (упражнения, методы, нагрузку) в соответствии с планом.

Прогнозировать и распределять учебный материал во времени (по четвертям, семестрам, учебным годам).

Владеть:

Навык разработки технологической карты или конспекта урока по гимнастике.

Навык составления комплексов упражнений (общеразвивающих, для разминки, для развития конкретных качеств) в рамках плана занятия.

Навык работы с нормативными документами (программами, стандартами) для корректного планирования.

Опыт проектирования фрагментов образовательного процесса (планирование серии занятий, мероприятий).

ПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

Классификация и характеристика средств гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения на снарядах и т.д.) и их воспитательно-образовательный потенциал.

Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям (способы разучивания, исправления ошибок, организация занятий).

Физкультурно-оздоровительные технологии и возможности их интеграции в урок с использованием средств гимнастики.

Педагогические основы выбора методов и средств в зависимости от задач урока, возраста, подготовленности и медицинской группы занимающихся.

Дидактические принципы (доступности, систематичности, наглядности и др.) и их реализация через средства гимнастики.

Уметь:

Анализировать и сопоставлять эффективность разных средств и методов гимнастики для решения конкретных педагогических задач (обучение, развитие силовых качеств, воспитание координации и т.д.).

Аргументировано выбирать методы обучения (например, целостный или расчленённый) для конкретного гимнастического упражнения.

Обосновывать подбор образовательных технологий (круговой тренировки, игрового метода, соревновательного) в рамках урока.

Корректировать выбор средств и методов по ходу занятия в зависимости от реакции и состояния занимающихся.

Владеть:

Навык разработки технологической карты или конспекта урока по гимнастике.

Навык составления комплексов упражнений (общеразвивающих, для разминки, для развития конкретных качеств) в рамках плана занятия.

Навык работы с нормативными документами (программами, стандартами) для корректного планирования.

Опыт проектирования фрагментов образовательного процесса (планирование серии занятий, мероприятий).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 семестр 1						
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания /Тема/	1	0				
1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания. Введение в предмет. Цель и задачи курса. Организация занятий со студентами. Содержание программного материала. Определение понятия «Гимнастика», ее цели, задачи и средства. Виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Основная гимнастика. Женская гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики. Гигиеническая, ритмическая, лечебная гимнастика. Спортивная гимнастика. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики. Характеристика содержания спортивных видов гимнастики. /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-14.1-31	Л1.6Л2.7		

1.3	Средства гимнастики Строевые упражнения и приемы (Команды, методика обучения и проведения). Общеразвивающие упражнения (без предметов, с гимнастической палкой, набивным мячом, с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки, в парах, в сцеплении). (Особенности подбора, методика обучения, проведение). Способы проведения общеразвивающих упражнений (поточный и проходной). Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. (Особенности использования на уроках физической культуры, проведения и обучения). Вольные упражнения под музыкальное сопровождение. (Разучивание и выполнение, конструирование и методика обучения). Упражнения художественной гимнастики. Прыжки. Акробатические упражнения. Упражнения на видах гимнастического многоборья. (Демонстрация, разновидности, особенности использования на уроках физической культуры, методика обучения) Игры, эстафеты, полосы препятствий, упражнения, организованных круговым методом с использованием средств гимнастики (Особенности использования на уроках физической культуры, проведение). Организация и методика обучения упражнениям на видах многоборья, представленных в программе по физической культуре. Разучивание упражнений III разряда категории «Б». Выступление на соревнованиях по программе III разряда категории «Б». /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-31 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.9		
1.4	Гимнастическая терминология Значение терминологии и ее сущность для различных сфер общественной жизни. Определение гимнастической терминологии. Требования к образованию терминов (доступность, точность, краткость). Способы образования терминов. Правила использования терминов. Термины ОРУ и вольных упражнений, упражнения на снарядах, акробатических упражнений. Правила и формы записи упражнений. /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31	Л1.8Л2.9		

1.5	Урок физической культуры с использованием средств гимнастики Структура и организация урока. Формы занятий гимнастикой. Общие методические положения. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Схема построения комплекса ОРУ. Способы обучения ОРУ. Методика проведения ОРУ. Методика обучения, страховка и помощь. Профилактика травм на занятиях и в различных видах упражнений. /Лек/	1	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-31 ОПК-3.3-У1	Л1.3 Л1.4Л2.3		
1.6	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики . Предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики (Знание причин травматизма и способов их предупреждения). Приемы помощи и страховки, их применение при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики (Знание и практическое применение приемов помощи при обучении гимнастическим упражнениям). Особенности занятий гимнастикой с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп. Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся. /Лек/	1	2	ОПК-3.3-У1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1			
1.7	Места занятий и их оборудование. Гимнастические залы. Гимнастические площадки. Правила эксплуатационных залов и гимнастического оборудования, устанавливаемого в залах. Основные средства гимнастики. /Пр/	1	2	ПК-1.2-31	Л1.6Л2.7		
1.8	Строевые приемы. Построение, перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Переходы со шпата в движении на шпата на месте и с шагом на месте на шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка группы. Движение в обход, по диагонали. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.). Повороты в движении. /Пр/	1	8	ПК-1.2-31	Л1.5 Л1.9Л2.8		
1.9	Профилактика травм на занятиях и в различных видах упражнений. Организация врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомление с правилами поведения в гимнастическом зале и с «Инструкцией по мерам безопасности на занятиях». /Пр/	1	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.2-31 ПК-1.2-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2		
1.10	Термины ОРУ и вольных упражнений, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях. Правила и формы записи упражнений. /Пр/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-3.1-У1	Л1.1Л2.6		

1.11	1 ТЕМА: ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ 1. Дать определение понятию «Гимнастика». 2. Задачи гимнастики. 3. Средства гимнастики. 4. Что такое строевые упражнения, воспитанию каких качеств они содействуют. 5. С какой целью применяются ОРУ и какое воздействие они оказывают на организм занимающихся. 6. Перечислить прикладные упражнения. 7. Основное назначение упражнений на снарядах. 8. Перечислить методические особенности гимнастики. 9. Перечислить виды гимнастики. 10. Перечислить общеразвивающие виды гимнастики. 11. Перечислить спортивные виды гимнастики. 12. Перечислить оздоровительные виды гимнастики. 13. Перечислить пластико-ритмические виды гимнастики. 14. Перечислить спортивно-атлетические виды гимнастики. 15. Перечислить культовые виды гимнастики. /Ср/	1	20	ОПК-1.4-31 ОПК-3.3-31 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1			
1.12	ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ 1. Значение терминологии. 2. Что такое гимнастическая терминология. 3. Что нужно понимать под термином. 4. Требования, предъявляемые к терминологии. 5. Способы образования терминов. 6. На какие группы делятся термины. 7. В каких случаях допускается сокращение терминов: «спереди», «вперед», «туловище», «нога», «поднять», «опустить». 8. В каких случаях допускается сокращение терминов: «ладони внутрь», «ладони книзу», «дугами вперед», «исходное положение». /Ср/	1	20	ОПК-1.4-31 ОПК-5.2-У1			
	Раздел 2. Раздел 2 семестр 2						
2.1	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям. /Тема/	2	0				

2.2	Основные способы проведения ОРУ. Поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание рук: круговые, маховые и рывковые движения руками; наклоны головы и туловища вперёд, в стороны, назад, повороты туловища направо, налево, вращательные движения, сгибание и разгибание; поднимание и опускание ног вперёд, в сторону, назад; круговые движения; взмахи ногами: вперёд, в сторону назад. Сочетание движений: выпад с движениями рук и с наклоном туловища, приседание с наклоном вперед, сгибание рук в упоре лёжа с движением ногой назад; упражнения для правильной осанки. /Пр/	2	16	ОПК-1.4-31 ОПК-5.2-31 ПК-1.2-У1	Л1.10Л2.4		
2.3	Базовые упражнения на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья. /Пр/	2	18	ОПК-5.2-У1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-У1	Л1.7Л2.5		

2.4	ТЕРМИНЫ ОРУ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 9. Перечислить основные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них проходит. 10. Перечислить промежуточные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них расположена. 11. Дать определение основной стойке и что характерно для стойки ноги врозь. 12. Какими признаками характеризуется строевая (основная) стойка и в каких случаях ее должны принимать занимающиеся. 13. Дать определение широкой и узкой стойке ноги врозь. 14. Дать определение стойке ноги врозь правой и скрестно правой. 15. Дать определение сомкнутой стойке и стойке на коленях. 16. Дать определение седу и полуприседу. 17. Дать определение выпаду и наклону. 18. Дать определение упору лежа и упору сзади. 19. Дать определение упору боком и упору лежа на бедрах. 20. Дать определение упору на коленях и упору присев. 21. Дать определение седу, седу углом, седу с захватом. 22. По отношению к чему указывается положение конечностей и движения ими. 23. Перечислить положение прямых рук в лицевой плоскости. 24. Перечислить положение прямых рук в боковой плоскости. 25. Перечислить основные положения с согнутыми руками. 26. Перечислить основные положения с согнутыми ногами. 27. Что такое равновесие. Указать не менее трех разновидностей /Ср/	2	19	ОПК-1.4-31 ОПК-3.1-31	Л1.7Л2.7		
-----	---	---	----	--------------------------	----------	--	--

2.5	ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ 1. Дать определение хвату и какие хваты применяются. 2. Дать определение вису и какие висы различают. 3. Дать определение упору и какие упоры различают. 4. Дать определение подъему и спаду. 5. Дать определение опусканию, обороту и повороту. 6. Дать определение маху и размахиванию. 7. Дать определение маху дугой, выкруту и соскоку ТЕРМИНЫ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 1. Что такое перекат, перечислить его разновидности. 2. Что такое группировка. Перечислить ее разновидности. 3. Дать определение кувырку, перечислить его разновидности. 4. Дать определение перевороту, перечислить его разновидности. 5. Дать определение перевороту назад, рондату и курбету. 6. Дать определение подъему разгибом и сальто. 7. Дать определение шпагату и полушпагату. /Ср/	2	19	ОПК-5.2-31 ПК-1.2-31			
	Раздел 3. Раздел 3 семестр 3						
3.1	Урок физической культуры с использованием средств гимнастики /Тема/	3	0				
3.2	Структура и организация урока. Формы занятий гимнастикой. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения. Методика проведения отдельных частей урока. /Пр/	3	34	ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-31 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1 ПК-1.3-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31			

3.3	ТЕМА: ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ 1. Что надо указывать при записи отдельного общеразвивающего упражнения. 2. Какой существует порядок записи нескольких движений, выполняемых различными частями тела одновременно. 3. В какой последовательности записываются несколько движений, выполняемых неодновременно 4. Назначение запятой, союза «и», предлога «с» при записи упражнений. 5. Какой последовательности необходимо придерживаться при записи вольных упражнений. 6. Что и в какой последовательности необходимо указывать при записи упражнений на снарядах. 7. Перечислить основные формы записи гимнастических упражнений. 8. В каких случаях пользуются обобщенной записью гимнастических упражнений /Ср/	3	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-31 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1 ПК-1.3-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-В1	Л1.6Л2.1		
-----	---	---	----	---	----------	--	--

3.4	Написание конспект урока. Конспект урока записывается в следующем порядке: - заглавная часть, в которой указывается вид урока, задачи, дата, время, инвентарь; - текстовая часть, где в необходимом порядке, с соблюдением принятой терминологии, указываются материал, дозировка, организационно-методические указания; - план игрового поля или другие рисунки (при необходимости). Текстовая часть конспекта заполняется по трем графам. В первой графе – «части урока и их содержание» записывается: - название соответствующей части; - упражнения (и.п., последовательность движений, конечное положение); - все действия учащихся; - игры и эстафеты (краткое описание, при необходимости рисуется схема или урок эстафеты, игры); - задания на дом. Запись упражнений должна быть достаточно полной и в той же последовательности, которая необходима для решения задач урока. Описание ОРУ в конспекте можно записать графической записью. Во второй графе «Дозировка» необходимо указать, сколько раз выполняется упражнение или какова его длительность; - продолжительность выполнения (в секундах, минутах); - вес отягощений, - метраж, - комбинированная запись, например: 3x80; 2 подхода по 20 раз (2x20). В третьей графе «Организационно-методические указания» записываются следующие сведения: - методы и методические приемы обучения и воспитания; - приемы регулирования нагрузок; - управление классом и приемы активизации группы; - способы выполнения заданий; - методы организации учащихся при выполнении заданий; - методы организации учащихся при выполнении заданий; - типичные ошибки и способы их исправления; - оценка деятельности занимающихся. Проверка выполнения индивидуального задания; - обеспечение безопасности на занятиях - и другие указания.	3	18	ПК-1.2-У1 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1			
-----	--	---	----	-------------------------------------	--	--	--

	В конце план-конспекта составляется оценочная таблица видов деятельности учащихся для определения итоговой (дифференцированной) оценки, указывается список использованной литературы, отводится место для замечаний по уроку и ставится подпись учителя ФК. /Ср/						
--	---	--	--	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Правила поведения занимающихся в зале. Меры профилактики травматизма до занятий и соревнований.
2. Что надо указывать при записи отдельного общеразвивающего упражнения.
3. Перечислить основные формы записи гимнастических упражнений.
4. Основное назначение упражнений на снарядах.
5. Что такое равновесие. Указать не менее трех разновидностей.
6. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминам.
7. На какие части подразделяется команда и как они подаются.
8. Перечислить оздоровительные виды гимнастики.
9. Перечислить виды прикладных упражнений.
10. Команда для построения в шеренгу и где выстраивается группа, то же в колонну по одному. На какие части подразделяются команды.
11. При каких условиях мышцы лучше всего растягиваются.
12. Что нужно понимать под термином. Способы образования терминов.
13. Что такое «змейка», по какому признаку определяется ее величина, команда для движения «змейкой».
14. Сущность метода активных действий для воспитания гибкости и какие требования при этом нужно соблюдать.
15. Какими путями можно повысить интенсивность мышечных упражнений при выполнении ОРУ.
16. Дать определение понятию «Гимнастика».
17. Дать определение седу, седу углом, седу с захватом.
18. Какими признаками характеризуется строевая (основная) стойка и в каких случаях ее должны принимать занимающиеся.
19. Перечислить методы развития силы с помощью ОРУ.
20. Перечислить культовые виды гимнастики.
21. Основные причины травматизма в гимнастике. Меры профилактики.
22. Что и в какой последовательности необходимо указывать при записи упражнений на снарядах.
23. Задачи гимнастики. Средства гимнастики.
24. Дать определение перевороту, перечислить его разновидности.
25. Как должен поступить тренер, если его ученик жалуется на усталость или недомогание.
26. Перечислить спортивно-атлетические виды гимнастики.
27. Что называется ОРУ. По отношению к чему указывается положение и движение конечностями.
28. Дать определение кувырку, перечислить его разновидности.
29. В каких случаях допускается сокращение терминов «спереди», «вперед», «туловище», «нога», «поднять», «опустить».
30. Назначение ОРУ. Перечислить способы обучения ОРУ.
31. С какой целью применяются ОРУ и какое воздействие они оказывают на организм занимающихся. Перечислить условия для формирования правильной осанки
32. Перечислить основные положения с согнутыми руками.
33. В чем состоит смысл развития силы комбинированным методом, какова продолжительность паузы после каждой серии и сколько раз повторяются все серии.
34. Перечислить основные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них проходит.
35. Особенности ОРУ. Что нужно учитывать при составлении комплексов ОРУ
36. Перечислить методы развития гибкости ОРУ.
37. Какие разновидности физической помощи как средства предупреждения травм должны применяться при изучении гимнастических упражнений. Что должен знать и уметь страхующий.
38. Какова схема составления комплекса ОРУ. С какими предметами могут выполняться ОРУ.
39. Перечислить положения прямых рук в лицевой плоскости, в боковой плоскости.
40. Перечислить образовательно-развивающие виды гимнастики.
41. Перечислить признаки, по которым тренер может судить о переутомлении гимнаста в процессе занятий.
42. Перечислить спортивные виды гимнастики.
43. Дать определение подъему и спад.
44. Что такое строевые упражнения, развитию каких качеств они содействуют. Какие команды относятся к строевым приемам.
45. Перечислить методические особенности гимнастики.
46. Перечислить виды гимнастики.

47. Какой признак положен в основу классификации ОРУ, перечислить упражнения, входящие в эту классификацию.
48. Команды для перестроения из колонны по одному в колонну по два (четыре, восемь) дроблением и обратно расхождением и сведением.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

Выберите правильный вариант ответа

1 Как определяются условные точки зала?

- а) По расположению окон
- б) По длине зала
- в) Стоя спиной ко входу в зал
- г) По расположению центра зала

2 Как определяются фланги в строю?

- а) По отношению к преподавателю
- б) По отношению к залу
- в) По отношению к строю
- г) В зависимости от роста занимающихся

3 Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три?

- а) По три рассчитайсь! В три шеренги – стройся!
- б) На первый, второй, третий рассчитайсь! Третьи вперед, вторые – на месте, первые назад – стройся!
- в) По три рассчитайсь! В три шеренги – становись!
- г) На первый, второй, третий рассчитайсь! В шеренгу по три – стройся!

4 Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?

- а) Шагом – марш! б) Перейти на шаг! в) Ша-гом!
- г) Без задания марш!

5 Какая команда подается для размыкания в шеренге приставными шагами?

- а) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага – разомкнись!
- б) Влево (вправо, от середины) на вытянутые руки – разомкнись!
- в) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага – разойдись!
- г) На дистанцию и интервал 2 шага приставными шагами – разомкнись!

6 Как называется это положение?

- а) Упор присев, руки на пояс б) Сед, руки на пояс
- в) Сед на пятках, руки на пояс г) Сед на коленях, руки на пояс

7 Как называется это положение?

- а) Упор сидя сзади ноги врозь
- б) Упор сидя сзади ноги в стороны в) Упор сзади ноги врозь
- г) Сед ноги врозь руки назад

8 Как называется это движение?

- а) Дугами в стороны руки вниз
- б) Через стороны руки вниз
- в) Дугами наружу руки вниз
- г) Опускание рук через стороны вниз

9 Выберите неправильный вариант описания положения?

- а) Стойка ноги врозь, руки на пояс
- б) Основная стойка, руки на пояс
- в) Стойка, руки на пояс
- г) Сед на пятках, руки на пояс

10 В каком названии положения указано лишнее слово?

- а) Упор лежа, правая нога назад
- б) Упор стоя согнувшись
- в) Широкая стойка ноги врозь, поворот туловища направо, руки на пояс
- г) Стойка ноги врозь, наклон назад, руки в стороны

11 В каком названии положения указано лишнее слово? а) Упор лежа спереди

- б) Упор лежа сзади
- в) Упор сидя сзади углом
- г) Упор присев на левой, правая в сторону на носок

12 В каком случае соблюдена правильная последовательность в описании положения:

- а) Правая рука за голову, левая рука в сторону, стойка на носках, поворот головы налево
- б) Стойка на носках, поворот головы налево, правая рука за голову, левая рука в сторону
- в) Правая рука за голову, левая рука в сторону, поворот головы налево, стойка на носках
- г) Стойка на носках, правая рука за голову, левая рука в сторону, поворот головы налево

13 В каком случае соблюдена правильная последовательность в описании положения:

- а) Выпад правой, руки вправо, поворот туловища направо, поворот головы направо
- б) Поворот туловища и головы направо, руки вправо, выпад правой
- в) Поворот головы направо, выпад правой, руки вправо, поворот туловища направо
- г) Выпад правой, поворот туловища направо, руки вправо, поворот головы направо

14 В каком названии положения указано лишнее слово?

- а) Стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
- б) Широкая стойка ноги врозь, наклон влево, руки на пояс
- в) Широкая стойка ноги врозь, поворот туловища направо, руки на пояс
- г) Стойка ноги врозь, наклон назад прогнувшись, руки в стороны

15 Из каких частей состоит любая команда?

- а) Подготовительной и заключительной
- б) Предварительной и основной
- в) Предварительной, паузы и исполнительной
- г) Подготовительной, паузы и исполнительной

16 Какая команда подается для начала следующего упражнения, если занимающиеся стоят в и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 – наклон влево, руки за голову

2 – и.п.

3 – 4 – то же в другую сторону

- а) Упражнение делать начинай!
- б) Упражнение начи-най!
- в) Упражнение выполним в левую сторону. Упражнение начи-най!
- г) Упражнение влево начи-най!

17 Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ синхронный способом?

- а) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) –«делай два»...
- б) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)... в) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...
- г) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

18 Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?

- а) Исходное положение принять!
- б) Исходную стойку принять!
- в) Исходное положение прыжком принять!
- г) Стойку ноги врозь принять!

19 Если ОРУ на 4 счета, когда необходимо подать команду «СТОЙ» для окончания выполнения упражнения?

- а) Вместо любого счета (...раз-два-стой)
- б) Вместо первого счета (...раз-два-три-четыре-стой) в) Вместо четвертого счета (...раз-два-три-стой)
- г) Когда преподаватель сочтет нужным

20 Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?

- а) Доступность, точность, образность
- б) Краткость, точность, наглядность
- в) Краткость, точность, доступность
- г) Точность, доступность, последовательность

21 Какого вида графической записи гимнастических упражнений не существует?

- а) Линейный
- б) Объемной
- в) Контурной
- г) Полуконтурной

22 Какие термины относятся к дополнительным?

- а) Стоя, сидя, присев, согнувшись
- б) Стойка, вис, упор, выпад
- в) Подъем, наклон, поворот
- г) Переворот, сальто, оборот

23 Какие термины относятся к основным?

- а) Стойка, вис, упор, наклон, подъем
- б) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
- в) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
- г) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

24 Какое утверждение является неверным?

Дополнительные термины служат для уточнения информации:

- а) о способе выполнения двигательного действия
- б) о направлении движения
- в) об условиях опоры
- г) о принадлежности к той или иной группе упражнений

25 На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на уроках гимнастики:

- а) Образовательные, оздоровительные, задачи по развитию качеств, воспитательные
- б) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие
- в) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие
- г) Вработывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

26 К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:

- а) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей
- б) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
- в) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности
- г) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты
- 27 Какая из задач соответствует образовательной?
- а) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений
- б) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину
- в) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию
- г) Формировать правильную осанку
- 28 Что указывается в конспекте урока в графе средства?
- а) Упражнения, виды построений, содержание игры
- б) Упражнения и указания к их выполнению
- в) Цель выполнения упражнений и заданий
- г) Упражнения, необходимый для их выполнения инвентарь и команды, сопровождающие их выполнение
- 29 Какая из задач соответствует оздоровительной?
- а) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений
- б) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину
- в) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию
- г) Формировать правильную осанку
- 30 Основным предназначением подготовительной части урока является:
- а) Подготовка занимающихся к успешному решению задач основной части урока
- б) Обучение, воспитание, оздоровление
- в) Деление занимающихся на группы по полу и уровню подготовленности
- г) Снижение физической и психологической нагрузки
- 31 Укажите этапы обучения гимнастическому упражнению:
- а) Этап разучивания техники выполнения упражнения, этап совершенствования техники выполнения упражнения
- б) Этап предварительного разучивания, основной этап, этап закрепления
- в) Подготовительный этап, основной этап, заключительный этап
- г) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования
- 32 Какие ошибки относятся к грубым?
- а) Те, которые делают большинство занимающихся
- б) Ошибки в основе техники двигательного действия
- в) Ошибки в деталях техники двигательного действия (скорости, амплитуде и т.п.)
- г) Любые ошибки, которые возникают с самого начала разучивания двигательного действия
- 33 В какой последовательности требуется исправлять ошибки?
- а) Сначала значительные (в деталях техники), затем грубые (в основе техники)
- б) Сначала грубые (в основе техники), затем значительные (в деталях техники)
- в) Последовательность не имеет значения
- г) Лучше исправлять все ошибки одновременно
- 34 Этап закрепления и совершенствования при обучении гимнастического упражнения направлен
- а) на создание зрительного представления об изучаемом упражнении
- б) на овладение деталями техники, технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения
- в) на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого упражнения, доведение выполнения до уровня прочного и стабильного навыка
- г) на создание общего представления об изучаемом упражнении, овладение основами техники упражнения
- 35 Этап начального разучивания гимнастического упражнения направлен а) на создание зрительного представления об изучаемом упражнении
- б) на овладение деталями техники, технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения
- в) на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого упражнения, доведение выполнения до уровня прочного и стабильного навыка
- г) на создание общего представления об изучаемом упражнении, овладение основами техники упражнения

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Тестовые задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Загrevский О. И., Шерин В. С.	Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие	Москва: МПГУ, 2016
Л1.3	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	Омск: СибГУФК, 2017
Л1.4	Соколовский Р. В., Соколовская Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: СурГПУ, 2013
Л1.5	Р.Шамгуллина Г., В.Заячук Т., А.Лопатин Л.	Строевые и общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.6	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г.	Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л1.7	Имамова Р. М., Житков И. А., Житкова С. Х.	Гимнастическое многоборье	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2021
Л1.8	Чепакow Е. М.	Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021
Л1.9	Черенкова Е. С., Горобий А. Ю., Татаринцева И. А., Богачева Е. В., Акулова А. И.	Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов профильного обучения физической культуры и спорта	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.10	Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г., Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г.	Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами для младшего и среднего школьного возраста: учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 «физическая культура», профиль подготовки «спортивная тренировка», квалификация выпускника-бакалавр, форма обучения: офо, зфо	Сочи: СГУ, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2017
Л2.2	Горячева Н. Л., Анцыперов В. В., Трифонов А. Г.	Терминология акробатических упражнений	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л2.3	Лебедихина Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2017
Л2.4	Власова О. П., Коричко Ю. В., Давыдова С. А., Галеев А. Р.	Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие	Нижевартовск: НВГУ, 2019
Л2.5	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Спорт-Человек, 2022

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.6	Люлина Н. В., Ветрова И. В., Шевчук Ю. В.	Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023
Л2.7	Терентьева О. С., Попов Р. Ю., Богданов М. Ю., Сысоев А. Н.	Основы обучения спортивной гимнастике в школе	Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2023
Л2.8	Загrevский О. И., Загrevская А. И.	Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры)	Томск: ТГУ, 2009
Л2.9	Загrevский О. И., Шерин В. С.	Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт
6.3.1.2	ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/
6.3.1.3	(регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.4	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных
6.3.1.5	отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.6	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285
6.3.1.7	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
6.3.1.9	Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от
6.3.1.10	01.01.2016).
6.3.1.11	
6.3.1.12	

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения:
6.3.2.2	28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст:
6.3.2.4	электронный
6.3.2.5	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата
6.3.2.6	обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.7	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата
6.3.2.8	обращения 28.08.2024). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	
7.8	

7.9	Аудитории № 313, 315 ЦГ
7.10	Доска д/информации магнитно маркерная 100*200 6305884 HEBEL Германия
7.11	Компьютер ICL RAY, проектор Casio,
7.12	экран для проектора, акустическая система активная, доступ к Интернету
7.13	
7.14	Аудитория № 316 ЦГ
7.15	Центр гимнастики 1. Принтер WorkCentre 3210-2шт
7.16	2. Принтер Phaser 3320
7.17	3. Монитор ViewSonic – 6шт
7.18	4. Кейс ПК RAY S122.3 и комплектующие (клавиатура, мышь) – 6 комплектов
7.19	Аудитория № 318 ЦГ Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.20	
7.21	
7.22	Зал спортивной гимнастики Зал размерами 48,4*35,91м.
7.23	оборудован:
7.24	1.Ковер для вольных упражнений SPIETH. 2.Прыжковый конь «ERGOJET»
7.25	3.Мостик гимнастический «Ergotop 5»
7.26	4. Мостик гимнастический «Ergotop 8»
7.27	5.Разновысокие брусья «Дортмунд»
7.28	6.Бревно соревновательное «Барселона»
7.29	7.Брусья параллельные соревновательные «STUTTGARD»
7.30	8.Кольца соревновательные «BARCELONA»
7.31	9.Конь маховый «SPIETH» 10.Перекладина соревновательная «STUTTGARD»
7.32	11. Батут «Висти»
7.33	12.Стенка гимнастическая шведская (3100*1000)
7.34	13.Канаты для лазанья 6 м. 14.Скамейка гимнастическая, 15. Маты
7.35	Тренировочный зал Зал размерами 48,4*17,5 м оборудован:
7.36	1.Ковер для художественной гимнастики «SPIETH» 16м.*16м
7.37	2.Стенка гимнастическая шведская
7.38	3.Скамейка гимнастическая, 4.Музыкальный центр «LG»
7.39	Хореографический зал Зал размерами 23,83*12,02 м
7.40	оборудованный зеркалами и: 1.Станок хореографический двойной переносной «SPIETH»
7.41	2.Степ-платформа
7.42	3.Гантели
7.43	4.Акустическая система,
7.44	5.Телевизор 50* LG.
7.45	6.Скамейка гимнастическая
7.46	
7.47	
7.48	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет проводится в форме тестирования .

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова
28.05.2025 г.

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта им. Г.В.Цыганова		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3	
аудиторные занятия	96		
самостоятельная работа	120		

Семестр (<u><Курс>.</u> <u><Семестр на курсе></u>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	34	34	34	34	90	90
Итого ауд.	32	32	34	34	34	34	100	100
Контактная работа	32	32	34	34	34	34	100	100
Сам. работа	40	40	38	38	38	38	116	116
Итого	72	72	72	72	72	72	216	216

Автор (ы) программы:

Ст. преп., Валиуллин Ринат Маратович; к.п.н., Доц., Шатунов Дмитрий Александрович; Доц., Емельянов Василий Дмитриевич

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 8.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Павлов С.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины - приобретение профильных ЗУНов в области планирования содержания и организации в тренерской деятельности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика: педагогическая	
2.2.2	Производственная практика: педагогическая	
2.2.3	Производственная практика: тренерская	
2.2.4	Учебная практика: тренерская	
2.2.5	Функциональная подготовка в легкой атлетике	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать:

- Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

Уметь:

- Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Владеть:

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Уметь:

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;

Владеть:

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;

ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом

Уметь:

Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Знать:

- теорию и методику физической культуры.

Уметь: Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся
Владеть: Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
--

Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение;
--

Знать: несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях

Знать: нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок.
--

Уметь: Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать: Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Уметь: Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Уметь: Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть: Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту
--

Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
--

ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки
--

Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию
--

основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Лекция 1. Введение в легкую атлетику. Общая характеристика и классификация легкоатлетических упражнений /Тема/	1	0				
1.2	Определение легкой атлетики как вида спорта. Значение данного курса в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Массовость - одна из основ спортивного мастерства. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики. Программа и направленность обучения. Регламент работы. Требования к студентам. Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания, легкоатлетическое многоборье. Классификация легкоатлетических упражнений: циклические, ациклические, смешанные; классические и неклассические; скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости; по местам проведения соревнований. /Лек/	1	2				
1.3	Лекция 2. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России. Правила соревнований по легкой атлетике /Тема/	1	0				

1.4	Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкоатлетического спорта. Тенденции дальнейшего развития. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование для соревнований. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. /Лек/	1	2				
1.5	Лекция 3. Основы техники легкоатлетических видов /Тема/	1	0				

1.6	Определение техники. Цикличность движений. Фазы в цикле движения. Взаимосвязь длины шага, темпа и скорости передвижения. Траектория ОЦТ тела при ходьбе и беге. Особенности движений в тазобедренном суставе в ходьбе. Отталкивание как основная фаза при ходьбе и беге. Движение бегуна в фазе полета. Сочетание махового движения одной ноги с амортизацией и распределением усилий при отталкивании другой ногой. Дыхание при беге. Положение бегуна на старте, начало бега, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различные дистанции. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. Высота и дальность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла отталкивания. Прыжок как единое целостное действие. Траектория ОЦТ тела прыгуна в фазе полета. Движения руками и ногами во всех фазах прыжка. Движения прыгуна в фазе полета. Приземление в разных прыжках. Особенности техники различных видов прыжков. Виды легкоатлетических метаний. Фазы в метаниях: разбег, финальное усилие, торможение после выпуска снаряда. Финальное усилие как основная фаза прыжка. Оптимальный угол вылета снаряда. Основные параметры в метаниях: начальная скорость вылета снаряда, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снаряда, скорости разбега, состояния атмосферы (направление и скорость ветра). /Лек/	1	2				
1.7	Лекция 4. «Методика обучения легкоатлетических видов» /Тема/	1	0				

1.8	Критерии оценки обучения техники спортивной ходьбы и бега. Определение задач и целей при обучении спортивной ходьбы и бега. Подбор средств и методов обучения. Организационно-методические мероприятия в обучении. Типичные ошибки, причины и способы исправление в процессе обучения технике спортивной ходьбы и бега. Критерии оценки обучения техники прыжков и метаний. Определение задач и целей при обучении легкоатлетических прыжков и метаний. Подбор средств и методов обучения. Организационно-методические мероприятия в обучении. Типичные ошибки, причины и способы исправление в процессе легкоатлетическим прыжкам и метаниям. /Лек/	1	2				
1.9	Лекция 5. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Развитие физических качеств на занятиях легкой атлетики /Тема/	1	0				
1.10	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике. Нормирование физической нагрузки в тренировке легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Определение главных физических качеств для спринтеров, прыгунов и метателей, бегунов на средние, длинные дистанции и ходоков. Методические рекомендации по развитию различных способностей для трех групп видов легкой атлетики: 1) спринтеров 2) прыгунов и метателей 3) бегунов на средние, длинные дистанции и ходоков. Наиболее часто применяемые средства и методы для развития физических качеств в легкой атлетике. /Лек/	1	2				
1.11	Практическое занятие №1-5. «Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции» /Тема/	1	0				

1.12	Ознакомление, обучение и совершенствование техники спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт!» и «Внимание!», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на короткие дистанции с выполнением норматива М (100м – 13.4 с), Ж (100м – 15.4 с) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	1	10				
1.13	«Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции» /Ср/	1	14				
1.14	Практическое занятие №6-8. «Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции». /Тема/	1	0				
1.15	Ознакомление, обучение и совершенствование техники бега. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бегуна на средние дистанции. Обучение высокому старту и стартовому ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на средние дистанции с выполнением норматива М (1500м – 5.25,0 с), Ж (800м – 3.20,0 с) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	1	6				
1.16	«Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции». /Ср/	1	13				
1.17	Практическое занятие №9-11. «Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции» /Тема/	1	0				

1.18	Ознакомление, обучение и совершенствование техники бега. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на длинные дистанции. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на короткие дистанции с выполнением норматива М (3000м – 12.30,0 с), Ж (2000м – 10.00,0 с) Демонстрация основ техники - бег семенящим шагом - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - бег прыжками Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	1	6				
1.19	«Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции» /Ср/	1	13				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Практическое занятие №1-5. «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы» /Тема/	2	0				
2.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы: овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом; положение туловища и головы, движение рук и ног; цикл двойного шага; дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Практический норматив: демонстрация основ техники спортивной ходьбы с выполнением норматива М (1500м – 10.00 мин.), Ж (1000м – 6.50 мин.) Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	2	10				
2.3	«Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы» /Ср/	2	12				
2.4	Практическое занятие №6-11. «Анализ техники и методика обучения эстафетного бега» /Тема/	2	0				

2.5	Ознакомление, обучение и совершенствование техники эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки. Установка контрольных отметок в зонах передачи. Стартовые положения, бег по дистанции. Учебные соревнования. Практический норматив: демонстрация основ техники эстафетного бега с выполнением норматива М (4х100м – 52,00 с), Ж (4х100м – 1.00,0 с). Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	2	12				
2.6	/Ср/	2	12				
2.7	Практическое занятие №12-17. «Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Тема/	2	0				
2.8	Ознакомление, обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете, приземление) способом «согнув ноги». Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовку прыгуна в длину. Практический норматив: демонстрация основ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» М (4,80м), Ж (3,80м) Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	2	12				
2.9	«Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Ср/	2	14				
	Раздел 3. Модуль 3						
3.1	Практическое занятие №1-8. «Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Тема/	3	0				

3.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Фаза полета в прыжках в высоту способом «перешагивание». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту. Практический норматив: демонстрация основ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» М (1,25м), Ж (1,15м) Написание план-конспекта и проведение основной части урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) /Пр/	3	16				
3.3	«Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Ср/	3	18				
	Раздел 4. Модуль 4						
4.1	Практическое занятие №9-17. «Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега» /Тема/	3	0				
4.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники метания гранаты с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой метания (разбег, финальное усилие, остановка после финального усилия). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовку метателей. Практический норматив: демонстрация основ техники метания гранаты с разбега с выполнением норматива М (700 гр.) – 36,00 м., Ж (500 гр.) – 22,00 м Написание план-конспекта и проведение основной части урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) /Пр/	3	18				
4.3	«Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега» /Ср/	3	20				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)
Демонстрация основ техники и сдача контрольного норматива:
1 модуль

- 1) Бег 100 м
- 2) Бег 800, 1500 м
- 3) Бег 2000, 3000 м
- 4) Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, бег семенящим шагом
- 5) Подготовка план конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике
- 2 модуль
- 6) С/х 1000, 1500м
- 7) Эстафетный бег 4X100м
- 8) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 9) Подготовка план конспекта и проведение урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи
- 3 модуль
- 10) Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
- 11) Метание гранаты с разбега
- 12) Подготовка план конспекта и проведение урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) задач.

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (2 модуль)

Вопросы для проведения тестирования (Зачет)

- 1) В каком году была представлена легкая атлетика на первых олимпийских играх?
- 2) На какой дистанции был зафиксирован первый рекорд в истории легкой атлетике в 1775г.?
- 3) Год основания легкой атлетике в России?
- 4) Кто является единственным Олимпийским чемпионом среди мужчин в беге на 100м?
- 5) Мировой рекорд в беге на 100м среди мужчин?
- 6) Мировой рекорд в беге на 100м среди женщин?
- 7) В какой период стабилизировался уровень мировых рекордов в беге на выносливость?
- 8) Представители какого континента доминируют в беге на средние и длинные дистанции?
- 9) Мировой рекорд на 1500м среди мужчин?
- 10) Мировой рекорд на 800м среди женщин?
- 11) По структуре легкоатлетические виды:
- 12) Основу легкой атлетике составляют пять ее видов:
- 13) По структуре движения спортивная ходьба:
- 14) Спортивная ходьба - вид, требующий проявления:
- 15) Бег делится на категории:
- 16) По структуре гладкий бег:
- 17) Гладкий бег подразделяется на:
- 18) Бег на короткие дистанции – вид, требующий проявления:
- 19) По структуре движения эстафетный бег:
- 20) Легкоатлетические прыжки делятся на следующие виды:
- 21) Прыжки в длину с разбега по структуре:
- 22) По структуре движения метания:
- 23) Цикл двойного шага в беге можно проследить:
- 24) В ходьбе каждый цикл движения состоит:
- 25) В беге каждый цикл движения состоит:
- 26) Начальным этапом обучения технике бега на короткие дистанции является:
- 27) Обучая технике бега по прямой следует обратить внимание на:
- 28) Начальным этапом обучения технике бега на средние дистанции является:
- 29) Основным средством разучивания бега на средние дистанции является:
- 30) Главной задачей при совершенствовании техники высокого старта в беге на длинные дистанции является:
- 31) Основные средства ознакомления занимающихся с техникой спортивной ходьбы:
- 32) Выберите правильную последовательность задач при разучивании техники спортивной ходьбы:
- 33) Выберите правильную последовательность средств при решении задачи: разучивании техники передачи эстафетной палочки.
- 34) Основной задачей разучивания техники эстафетного бега в целом является.
- 35) Выберите правильную последовательность разучивания техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 36) Рассказ о технике прыжка способом «перешагивание» должен включать в себя
- 37) Прежде чем приступить к разучиванию техники прыжка в длину, необходимо пройти:
- 38) Выберите последовательность освоения техники метания гранаты
- 39) Целью подводящих упражнений для освоения техники держания и выпуска снаряда является:
- 40) К метанию гранаты с места следует приступить после того, как
- 41) В беге на короткие дистанции спортсмен стартует ...
- 42) Можно ли спортсменам эстафетном беге 4*100м одевать перчатки и покрывать руки каким-либо составом для улучшения хвата палочки
- 43) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге 4*100м палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
- 44) Результаты прыжков в длину измеряют от ...
- 45) Если участник в прыжках в длину не совершил попытку за отведенное время, то
- 46) Попытка в прыжках в длину не засчитывается если:
- 47) Поверхность площадки для разбега в высоту должна быть горизонтальной, позволяющей сделать разбег длиной не менее:
- 48) Если способ продвижения грозит нарушением техники спортивной ходьбы, то его
- 49) Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник

50) Ширина линий разметки равна:

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (3 модуль)

Вопросы для проведения зачета

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мире и в России.
3. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
4. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Классификация легкоатлетических прыжков.
6. Составные части техники прыжка.
7. Виды метаний и их классификация.
8. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
9. Составные части техники метаний.
10. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
11. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи.
12. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
15. Методы организации, занимающихся на уроке легкой атлетики.
16. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
17. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
18. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
19. Причины травм и меры обеспечения безопасности, занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
20. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
21. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
22. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
23. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
24. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
25. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
26. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
27. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
28. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
29. Методика обучения технике спринтерского бега.
30. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.
31. Методика обучения технике эстафетного бега.
32. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
33. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
34. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
35. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
36. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
37. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
38. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
39. Методика обучения технике прыжка в длину.
40. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
41. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
42. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
43. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
44. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
45. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
46. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту.
48. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
49. Общая характеристика техники метания гранаты. Части техники.
50. Финальное усилие, как основное звено техники метания гранаты.
51. Методика обучения технике метания гранаты.
52. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
53. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
54. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
55. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
56. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
57. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
58. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
59. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
60. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.

61. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
62. Правила проведения соревнований по кроссу.
63. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
64. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
65. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
66. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
67. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
68. История выступлений Советских легкоатлетов на Олимпийских играх
69. Выступление российских легкоатлетов на Олимпийских играх в новейшей истории России.
70. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр современности.
71. История возникновения и функционирование Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF - International Association of Athletic Federations).
72. Всероссийская федерация легкой атлетики. История возникновения, деятельность ВФЛА в современных условиях.

5.2. Темы письменных работ

Проведение урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи 2 семестр

- 1 Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
- 2 Разучить технику бега по повороту.
- 3 Разучить технику низкого старта.
- 4 Разучить технику спортивной ходьбы.
- 5 Разучить технику старта и стартового ускорения на повороте в беге на короткие дистанции.
- 6 Разучить технику бега с низкого старта.
- 7 Разучить технику бега на средние дистанции.
- 8 Разучить технику старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
- 9 Разучить технику бега по повороту.
- 10 Разучить технику финиширования.
- 11 Разучить технику бега с низкого старта в эстафете.
- 12 Разучить технику передачи эстафетной палочки.
- 13 Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости без учета зоны передачи.
- 14 Разучить технику отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
- 15 Разучить технику разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».
- 16 Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
- 17 Разучить технику полета в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 18 Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
- 19 Разучить технику приземления в прыжках в длину с разбега.
- 20 Разучить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо», стоя боком по направлению метания.
- 21 Разучить технику метания малого мяча со скрестного шага способом «из-за спины через плечо».
- 22 Разучить технику метания малого мяча с 4-5 шагов разбега.
- 23 Разучить технику метания гранаты с места.
- 24 Разучить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
- 25 Разучить технику метания гранаты со скрестного шага.
- 26 Разучить технику метания гранаты с 4-5 шагов разбега.
- 27 Разучить технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину.
- 28 Разучить технику разбега в прыжках в длину.
- 29 Разучить технику метания гранаты в целом.
- 30 Разучить технику отталкивания в сочетании с полетом в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 31 Разучить технику бега на длинные дистанции.
- 32 Разучить технику разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».

Проведение целого урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) задач 3 семестр

1. Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
2. Совершенствовать технику старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
3. Развитие ловкости.
- 2 1. Разучить технику бега по повороту.
2. Совершенствовать технику стартового ускорения в беге на короткие дистанции.
3. Развитие быстроты реакции.
- 3 1. Разучить технику низкого старта.
2. Повторить технику стартового ускорения в беге на короткие дистанции.
3. Развитие быстроты.
- 4 1. Разучить технику спортивной ходьбы.
2. Совершенствовать технику бега с низкого старта.
3. Развитие специальной выносливости.
- 5 1. Разучить технику старта и стартового ускорения на повороте в беге на короткие дистанции.

2. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
3. Развитие гибкости.
- 6 1. Разучить технику бега с низкого старта.
2. Повторить технику спортивной ходьбы.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 7 1. Разучить технику бега на средние дистанции.
2. Повторить технику бега на короткие дистанции по прямой.
3. Развитие быстроты.
- 8 1. Разучить технику старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
2. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 9 1. Разучить технику бега по повороту.
2. Повторить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости без учета зоны передачи.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 10 1. Разучить технику финиширования.
2. Повторить технику старта, стартового ускорения и бега по дистанции в спринте.
3. Развитие общей выносливости.
- 11 1. Разучить технику бега с низкого старта в эстафете.
2. Совершенствовать технику финиширования.
3. Развитие ловкости.
- 12 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки.
2. Повторить технику бега по повороту.
3. Развитие силы.
- 13 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости без учета зоны передачи.
2. Совершенствовать технику разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 14 1. Разучить технику отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции по прямой.
3. Развитие гибкости.
- 15 1. Разучить технику разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».
2. Совершенствовать технику эстафетного бега.
3. Развитие гибкости.
- 16 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
2. Совершенствовать технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие скоростной выносливости.
- 17 1. Разучить технику полета в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Повторить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
3. Развитие быстроты.
- 18 1. Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
2. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.
3. Развитие общей выносливости.
- 19 1. Разучить технику приземления в прыжках в длину с разбега.
2. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
3. Развитие силовой выносливости.
- 20 1. Разучить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо», стоя боком по направлению метания.
2. Совершенствовать технику перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие специальной выносливости.
- 21 1. Разучить технику метания малого мяча со скрестного шага способом «из-за спины через плечо».
2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие ловкости.
- 22 1. Разучить технику метания малого мяча с 4-5 шагов разбега.
2. Совершенствовать технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину.
3. Развитие силовой выносливости.
- 23 1. Разучить технику метания гранаты с места.
2. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие специальной выносливости.
- 24 1. Разучить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
2. Совершенствовать технику метания малого мяча.
3. Развитие скоростной выносливости.
- 25 1. Разучить технику метания гранаты со скрестного шага.
2. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие гибкости.
- 26 1. Повторить технику метания гранаты с места.
2. Разучить технику метания гранаты с 4-5 шагов разбега.
3. Развитие ловкости.
- 27 1. Разучить технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину.
2. Повторить технику метания гранаты со скрестного шага.

3. Развитие общей выносливости.
- 28 1. Разучить технику разбега в прыжках в длину.
2. Повторить технику метания гранаты с 4-5 шагов разбега.
3. Развитие быстроты.
- 29 1. Разучить технику метания гранаты в целом.
2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие гибкости.
- 30 1. Разучить технику отталкивания в сочетании с полетом в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Совершенствовать технику метания гранаты в целом.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 31 1. Разучить технику бега на длинные дистанции.
2. Повторить технику высокого старта и стартового ускорения в эстафетном беге.
3. Развитие специальной выносливости.
- 32 1. Разучить технику разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
2. Повторить технику метания малого мяча, стоя боком по направлению метания способом «из-за спины через плечо».
3. Развитие ловкости.

5.3. Фонд оценочных средств

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа:

1. Демонстрация основ техники и сдача контрольных нормативов по изучаемым видам легкой атлетики.
2. Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи.
3. Написание план-конспекта и проведение основной части урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей).

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2025). – Текст электронный.
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	

7.1	1. Лекционная аудитория № Е303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T (3 шт.), Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету 2. Учебная аудитория 1Б (УСК КПБ Буревестник) 66,5 кв.м., 26 посадочных мест. Оборудование: Персональный компьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к Интернету. Переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска (200х100): для обеспечения наглядности, графических изображений. Стенды для обеспечения наглядности методического материала на следующие темы: - Бег на короткие дистанции - Барьерный и эстафетный бег - Метания (копье, ядро) - Метания (диск, молот) - Горизонтальные прыжки - Вертикальные прыжки - Спортивная ходьба. Бег на 800 1500 метров. 3. Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4 сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 х 4,00 х 0,80м с алюминиевой платформой под маты. 4. Перечень инвентаря: - Секундомеры - 20 шт., - Стартовые колодки (комплект на 8 дорожек), - Алюминиевые эстафетные палочки - 12 шт., - Измеритель установки планки для прыжков в высоту – 2 шт., - Планка для прыжков в высоту из фибerglassа (диаметр 30 мм, длина 4м) – 20 шт., - Ядро 4 кг – 13 шт. - Ядро 3 кг – 4 шт. - Ядро 5 кг – 9 шт. - Ядро 6 кг – 4 шт. - Ядро 7,257 кг – 6 шт. - Пистолет стартовый для подачи сигнала – 1 шт. - Рулетка 10 м – 1 шт., 50 м – 1 шт., 100 м – 1 шт. - Измерительное колесо – 1 шт. - Снаряд «Ракета» - 10 шт. - Медицинбол 1кг – 8 шт., 3 кг – 8 шт., 5 кг – 8 шт. - Граната 500 гр. – 14 шт. - Граната 700 гр. – 16 шт. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам; - читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей. Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА**
Плавание

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики водных видов спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол) Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

5 ЗЕТ

Часов по учебному плану

180

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4, 7

аудиторные занятия

94

самостоятельная работа

86

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		7 (4.1)		Итого	
Неделя	18 2/6		18 2/6		13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	48	48			72	72
Методические занятия					12	12	12	12
Итого ауд.	32	32	48	48	12	12	94	94
Контактная работа	32	32	48	48	12	12	94	94
Сам. работа	40	40	24	24	24	24	86	86
Итого	72	72	72	72	36	36	180	180

Автор (ы) программы:

Доц., Басин Дмитрий Игоревич; Преп., Гайнеттинов Булат Ринатович _____



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 13.06.2025 2025 г. № 11



Зав. кафедрой И.о. Гибадуллин М.Р. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	являются формирование общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, осуществление обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни и обеспечение необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а так-же достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Теория спорта	
2.1.3	История физической культуры	
2.1.4	Учебная практика: педагогическая	
2.1.5	Учебная практика: тренерская	
2.1.6	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	
2.1.7	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.1.8	Биомеханика двигательной деятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Теория спорта	
2.2.3	Теория и методика фитнеса	
2.2.4	Производственная практика: педагогическая	
2.2.5	Производственная практика: тренерская	
2.2.6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.7	Учебная практика: педагогическая	
2.2.8	Учебная практика: тренерская	
2.2.9	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	
Владеть:	

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту
Уметь: Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов
Уметь: Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования
Уметь: Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
Владеть: Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом
Уметь: Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов
Уметь: Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся
ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту
Знать: Теория и методика физической культуры
Уметь: Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся
Владеть: Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма
ОПК-10.1:Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки

при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-10.2:Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Знать:

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1:Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Методы планирования тренировочного процесса

Уметь:

Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть:

Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.2:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-1.3:Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной

программы
Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
ПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Введение в курс «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» /Тема/	3	0				

1.2	Плавание как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Плавание в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу плавание. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.5 Л1.6		
1.3	Зарождение и развитие плавания /Тема/	3	0				
1.4	История развития плавания в мире, России и в Республике Татарстан. Общая характеристика современного олимпийского плавания. Нормы ГТО. /Лек/	3	2	ОПК-5.2-31	Л1.6		
1.5	История развития плавания как вида спорта /Ср/	3	2	ОПК-5.2-31			
1.6	Методика обучения технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов, поворотов /Тема/	3	0				

1.7	Эволюция методики обучения. Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления. Изучение техники прикладного плавания. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-5.2-31 ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-14.1-31	Л1.5 Л1.6		
1.8	Этапы обучения плаванию: теоретические основы и практические методы /Ср/	3	6	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-У1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-14.1-У1	Л1.6		
1.9	Методические основы занятий плаванием /Тема/	3	0				
1.10	Знание терминологии и классификации в плавании; Владение содержанием и правилами оформления плана учебного занятия с использованием средств плавания; Знание факторов и предупреждение травматизма в процессе занятий плаванием. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на занятиях по плаванию в бассейне и открытых водоёмах. Планирования занятий по плаванию с учётом возраста и степенью владения навыком плавания. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-5.2-31 ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-14.1-31	Л1.5 Л1.6		
1.11	Техника плавания кролем: особенности и методика обучения /Ср/	3	8	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-У1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-14.1-У1	Л1.2 Л1.6		
1.12	Организация и проведение соревнований по плаванию /Тема/	3	0				

1.13	Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и, характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-5.2-31 ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-14.1-31			
1.14	Организация и проведение соревнований по плаванию /Ср/	3	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-У1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-14.1-У1 ПК-1.4-У2			
1.15	Анализ техники и методика обучения способам кроль на груди и кроль на спине /Тема/	3	0				

1.16	Освоение с водой и ознакомление со свойствами воды. Обучение дыханию. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2			
------	--	---	---	---	--	--	--

1.17	Обучение и освоение техники работы ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.5 Л1.6		
------	--	---	---	--	-----------	--	--

1.18	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2			
------	---	---	---	---	--	--	--

1.19	Обучение работе рук в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.5 Л1.6		
------	---	---	---	---	-----------	--	--

1.20	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Пр/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.5 Л1.6		
------	--	---	---	---	-----------	--	--

1.21	Комплекс упражнений на освоение с водой. Обучение дыханию /Ср/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.6		
------	--	---	---	---	------	--	--

1.22	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног способами кроль на груди и кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
------	---	---	---	---	-------------------	--	--

1.23	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
------	---	---	---	--	-------------------	--	--

1.24	Комплекс упражнений на обучение и освоение работы рук способами кроль на груди кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
------	--	---	---	---	-------------------	--	--

1.25	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Ср/	3	8	ОПК-1.4- 31 ОПК-1.4- -32 ОПК- 1.4-33 ОПК -1.4-У1 ОПК-1.4- У2 ОПК- 1.4-В1 ОПК-1.4- В2 ОПК- 1.4-В3 ОПК-3.1- У1 ОПК- 3.1-У2 ОПК-3.1- У3 ОПК- 3.1-В1 ОПК-3.1- В2 ОПК- 3.1-В3 ОПК-3.3- У1 ОПК- 3.3-У2 ОПК-5.2- 31 ОПК-5.2 -У1 ОПК- 5.2-В1 ОПК-10.1- 31 ОПК- 10.1-У1 ОПК-10.1- У2 ОПК- 10.1-В1 ОПК-10.1- В2 ОПК- 10.2-31 ОПК-10.2- 32 ОПК- 10.2-33 ОПК-10.2- В1 ОПК- 10.2-В2 ОПК-14.1- 31 ОПК- 14.1-У1 ОПК-14.1- В1 ПК-1.2- 31 ПК-1.2- 32 ПК-1.3- У1 ПК-1.3- В1 ПК-1.3- В2 ПК-1.3- В3 ПК-1.4- У1 ПК-1.4- У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Анализ техники и методика обучения способам брасс и баттерфляй. /Тема/	4	0				

2.2	Обучение и освоение техники работы ног в способе брасс /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	---	---	---	---	-------------------	--	--

2.3	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе брасс /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	--	---	---	--	----------------	--	--

2.4	Обучение работе рук в способе брасс /Пр/	4	4	ОПК-1.4- 31 ОПК-1.4- -32 ОПК- 1.4-33 ОПК- -1.4-У1 ОПК-1.4- У2 ОПК- 1.4-В1 ОПК-1.4- В2 ОПК- 1.4-В3 ОПК-3.1- У1 ОПК- 3.1-У2 ОПК-3.1- У3 ОПК- 3.1-В1 ОПК-3.1- В2 ОПК- 3.1-В3 ОПК-3.3- У1 ОПК- 3.3-У2 ОПК-5.2- 31 ОПК-5.2- -У1 ОПК- 5.2-В1 ОПК-10.1- 31 ОПК- 10.1-У1 ОПК-10.1- У2 ОПК- 10.1-В1 ОПК-10.1- В2 ОПК- 10.2-31 ОПК-10.2- 32 ОПК- 10.2-33 ОПК-10.2- В1 ОПК- 10.2-В2 ОПК-14.1- 31 ОПК- 14.1-У1 ОПК-14.1- В1 ПК-1.2- 31 ПК-1.2- 32 ПК-1.3- У1 ПК-1.3- В1 ПК-1.3- В2 ПК-1.3- В3 ПК-1.4- У1 ПК-1.4- У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	---	---	---	---	-------------------	--	--

2.5	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	--	---	---	---	-------------------	--	--

2.6	Обучение и освоение техники работы ног в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	--	---	---	---	-------------------	--	--

2.7	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.8	Обучение работе рук в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.9	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе бабочкой /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	---	---	---	--	------------------------	--	--

2.10	Обучение и освоение техники ныряния и передвижения под водой /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	---	--	------------------------	--	--

2.11	Обучение и освоение техники спасения утопающего. Обучение способам оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	----	---	------------------------	--	--

2.12	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.13	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	--	---	---	---	------------------------	--	--

2.14	Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.15	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4- 31 ОПК-1.4- -32 ОПК- 1.4-33 ОПК -1.4-У1 ОПК-1.4- У2 ОПК- 1.4-В1 ОПК-1.4- В2 ОПК- 1.4-В3 ОПК-3.1- У1 ОПК- 3.1-У2 ОПК-3.1- У3 ОПК- 3.1-В1 ОПК-3.1- В2 ОПК- 3.1-В3 ОПК-3.3- У1 ОПК- 3.3-У2 ОПК-5.2- 31 ОПК-5.2 -У1 ОПК- 5.2-В1 ОПК-10.1- 31 ОПК- 10.1-У1 ОПК-10.1- У2 ОПК- 10.1-В1 ОПК-10.1- В2 ОПК- 10.2-31 ОПК-10.2- 32 ОПК- 10.2-33 ОПК-10.2- В1 ОПК- 10.2-В2 ОПК-14.1- 31 ОПК- 14.1-У1 ОПК-14.1- В1 ПК-1.2- 31 ПК-1.2- 32 ПК-1.3- У1 ПК-1.3- В1 ПК-1.3- В2 ПК-1.3- В3 ПК-1.4- У1 ПК-1.4- У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	--	---	---	---	------------------------	--	--

2.16	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	--	---	---	---	------------------------	--	--

2.17	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.18	Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	--	---	---	---	------------------------	--	--

2.19	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4- 31 ОПК-1.4- -32 ОПК- 1.4-33 ОПК- -1.4-У1 ОПК-1.4- У2 ОПК- 1.4-В1 ОПК-1.4- В2 ОПК- 1.4-В3 ОПК-3.1- У1 ОПК- 3.1-У2 ОПК-3.1- У3 ОПК- 3.1-В1 ОПК-3.1- В2 ОПК- 3.1-В3 ОПК-3.3- У1 ОПК- 3.3-У2 ОПК-5.2- 31 ОПК-5.2- -У1 ОПК- 5.2-В1 ОПК-10.1- 31 ОПК- 10.1-У1 ОПК-10.1- У2 ОПК- 10.1-В1 ОПК-10.1- В2 ОПК- 10.2-31 ОПК-10.2- 32 ОПК- 10.2-33 ОПК-10.2- В1 ОПК- 10.2-В2 ОПК-14.1- 31 ОПК- 14.1-У1 ОПК-14.1- В1 ПК-1.2- 31 ПК-1.2- 32 ПК-1.3- У1 ПК-1.3- В1 ПК-1.3- В2 ПК-1.3- В3 ПК-1.4- У1 ПК-1.4- У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	---	---	------------------------	--	--

2.20	Комплекс упражнений на освоение техники ныряния и передвижения под водой /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
------	---	---	---	---	-------------------	--	--

2.21	Техника спасения утопающего. Способы оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Ср/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
	Раздел 3. Раздел 3						
3.1	Методика обучения спортивным способам плавания. Организация проведения занятий по плаванию. /Тема/	7	0				

3.2	Формы организации занятий по плаванию. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	--	---	---	--	--------------------------	--	--

3.3	Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
-----	---	---	---	--	-------------------------------	--	--

3.4	Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: брасс, баттерфляй. /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
3.5	Методы обучения. Методика обучения прикладным способам плавания /Мет/	7	3		Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

3.6	Формы организации занятий по плаванию. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	---	---	---	---	--------------------------------	--	--

3.7	Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	---	---	---	---	--------------------------------	--	--

3.8	Методика обучения спортивным способам плавания: брасс, баттерфляй. /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	---	---	---	---	-------------------	--	--

3.9	Методика обучения прикладным способам плавания /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-32 ОПК-10.2-33 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.2-В2 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.3-В2 ПК-1.3-В3 ПК-1.4-У1 ПК-1.4-У2	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
-----	---	---	---	---	------------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

Задания по модулю 1

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Классификация плавания.
2. Значение плавания.
3. История возникновения и развития плавания.
4. Первые школы плавания в России.
5. Плавание на Олимпийских играх.

6. История развития водных видов спорта (спортивное плавание, плавание в открытой воде, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт).
7. Динамическое и статическое плавание.
8. Физические свойства воды.
9. Основы техники плавания.
10. Техника движений ногами при плавании кролем на спине.
11. Техника движений руками при плавании кролем на спине.
12. Техника общего согласования движений при плавании кролем на спине.
13. Техника движений ногами при плавании кролем на груди.
14. Техника движений руками при плавании кролем на груди.
15. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди.
16. Техника движений ногами при плавании способом брасс на груди.
17. Техника движений руками при плавании способом брасс на груди.
18. Техника общего согласования движений при плавании способом брасс на груди.
19. Техника движений ногами при плавании способом дельфин.
20. Техника движений руками при плавании способом дельфин.
21. Техника общего согласования движений при плавании способом дельфин.
22. Техника выполнения старта с тумбочки.
23. Техника выполнения старта из воды.
24. Характеристика поворотов в плавании.
25. Прикладное плавание.
26. Основы обучения плаванию.
27. Особенности обучения плаванию грудных детей.
28. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста.
29. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
30. Особенности обучения плаванию детей среднего школьного возраста.

Практические работы

1. Демонстрация техники движения ног способом кроль на груди;
2. Демонстрация техники движения рук способом кроль на груди;
3. Демонстрация техники плавания кролем на груди (в полной координации);
4. Демонстрация техники движения ног способом кроль на спине;
5. Демонстрация техники движения рук способом кроль на спине;
6. Демонстрация техники плавания кролем на спине (в полной координации);
7. Демонстрация фрагмента урока;
8. Публичная защита конспекта урока (презентаций)
9. Выполнение анализа и самоанализа проведенного занятия

Задания для проведения промежуточной аттестации (3 семестр)

1. Определение и содержание предмета плавание. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания.
2. Воспитательное, оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
3. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России. Первые учебные группы, техника плавания и методика обучения.
4. Шуваловская школа плавания и ее значение.
5. Современное состояние плавательного спорта в России, участие российских пловцов в первенстве мира, Европы и Олимпийских играх.
6. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
7. Свойства воды и их использование в плавании.
8. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание.
9. Основные средства обучения плаванию.
10. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Требования к проведению игр.
11. Методы обучения плаванию.
12. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность.
13. Методы ведения урока по плаванию.
14. Конспект урока, постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся.
15. Анализ подготовительных упражнений по освоению с водой и их значение в начальном обучении плаванию.
16. Анализ техники плавания способом "кроль" на груди
17. Анализ техники плавания способом "кроль" на спине

Задания по модулю 2

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Основы обучения плаванию.
2. Особенности обучения плаванию грудных детей.
3. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста.
4. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста. 30. Особенности обучения плаванию детей

среднего школьного возраста.

5. Особенности обучения плаванию в подростковом возрасте.

6. Особенности обучения плаванию взрослых.

7. Организация занятий по плаванию.

8. Составить комплекс упражнений для освоения с водой.

9. Составить комплекс упражнений для обучения скольжению.

10. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.

11. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.

12. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.

13. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами брассом.

14. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками брассом.

15. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию брассом в полном согласовании движений с дыханием.

16. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами баттерфляем.

17. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками баттерфляем.

18. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию баттерфляем в полном согласовании движений с дыханием.

19. Составить комплекс упражнений для совершенствования скольжений.

20. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами кролем на груди и кролем на спине.

21. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.

22. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.

23. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами брассом.

24. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками брассом.

25. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания брассом в полном согласовании движений с дыханием.

26. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами баттерфляем.

27. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками баттерфляем.

28. Составить комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки.

29. Составить комплекс упражнений для обучения повороту «маятник».

30. Составить комплекс упражнений для обучения повороту сальто.

31. Составить комплекс упражнений для обучения прикладному способу на боку.

32. Составить комплекс упражнений для обучения способу брасс на спине.

33. Особенности обучения плаванию в открытых водоемах.

34. Методика спасения тонущего.

Практические работы

1. Демонстрация техники движения рук способом брасс;

2. Демонстрация техники плавания брасс (в полной координации);

3. Демонстрация техники движения ног способом баттерфляй;

4. Демонстрация техники движения рук способом баттерфляй;

5. Демонстрация техники плавания баттерфляй (в полной координации);

6. Демонстрация техники выполнения старта;

7. Демонстрация техники выполнения поворота (открытого, закрытого);

8. Демонстрация техники прикладного плавания

9. Оценка техники выполнения двигательного действия при выполнении контрольных нормативов;

10. Анализ и наблюдения практической деятельности студента;

11. Анализ и наблюдение за практической деятельности студента в процессе обучения двигательным действиям;

Задания для проведения промежуточной аттестации (4 семестр)

1. Анализ техники плавания способом "дельфин"

2. Анализ техники плавания способом "брасс" на груди и спине

3. Анализ техники старта с тумбочки, основные фазы движений. Методика обучения. Типичные ошибки в технике и методике их устранения.

4. Анализ техники старта из воды. Основные фазы движения. Методика обучения. Типичные ошибки в технике и методика их устранения.

5. Анализ техника поворотов в плавании "кролем" на спине, основные фазы движения, методика обучения. Типичные ошибки в технике и методике их устранения.

6. Анализ техники поворотов при плавании способом "брасс" и "дельфин", основные фазы движения, правила выполнения, методика обучения.

7. Анализ техники поворотов в плавании "кролем" на груди, основные фазы движения, методы обучения, типичные ошибки в технике и методике их устранения.

8. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "кроль" на груди. Типичные ошибки и методика их устранения.

9. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "кроль" на спине. Типичные ошибки в технике и методика их устранения.

10. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "брасс". Типичные ошибки в технике плавания способом "брасс".

11. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "дельфин". Типичные ошибки в технике и методика их устранения.
12. Анализ техники плавания и методика обучения прикладному способу "на боку".
13. Спасательные средства и методика их применения.
14. Техника ныряния в глубину и длину.
15. Техника оказания помощи пострадавшему на воде. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки и их выбор с учетом своих возможностей и поведения пострадавшего.
16. Оказание доврачебной помощи. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

Задания для проведения промежуточной аттестации (7 семестр)

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Методика развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и координационных способностей в плавании.
2. Техническое оборудование бассейнов.
3. Основные этапы развития плавания в России.
4. Современный уровень развития плавания в России.
5. Значение плавания в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, образовательное и т.д.)
6. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.
7. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
8. Методика обучения плаванию способом брасс.
9. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
10. Методика обучения плаванию способом на боку
11. Методика обучения плаванию способом брасс на спине.
12. Методика обучения старту с тумбочки.
13. Методика обучения повороту маятником.
14. Характеристика конспекта занятия по плаванию в ДОУ.
15. Характеристика конспекта урока по плаванию в средней школе.
16. История развития легкой атлетики в России и мире.
17. Правила соревнований по плаванию.
18. Выдающийся пловец и его спортивные достижения.
19. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.
20. Влияние плавания на укрепление здоровья и основные системы организма.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов

История развития плавания: от древности до современности.
 Плавание в античном мире: традиции, обучение, прикладное значение.
 Эволюция стилей плавания: от древних техник к олимпийским дисциплинам.
 Плавание в искусстве: образы пловцов в живописи, скульптуре, кино.
 Развитие плавательных бассейнов и инфраструктуры для плавания.
 Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему.
 Плавание как средство коррекции осанки и развития опорно-двигательного аппарата.
 Психологическое воздействие плавания: снижение стресса, улучшение сна и когнитивных функций.
 Плавание в реабилитации: восстановление после травм и операций.
 Закаливание и иммунитет: роль плавания в укреплении здоровья.
 Анализ спортивных стилей плавания (кроль, брасс, баттерфляй, спина).
 Техника старта и поворотов в спортивном плавании.
 Методы обучения плаванию детей разных возрастных групп.
 Особенности тренировки профессиональных пловцов: периоды, нагрузки, восстановление.
 Ошибки в технике плавания и способы их исправления.
 Олимпийские игры и плавание: история рекордов и легендарных спортсменов.
 Современные тенденции в спортивном плавании: инновации в экипировке и тренировках.
 Паралимпийское плавание: особенности и достижения.
 Многоборье в плавании: комплекс дисциплин и подготовка атлетов.
 Роль аналитики и биомеханики в повышении результатов пловцов.
 Приёмы спасания на воде: техника и обучение.
 Подводное плавание и фридайвинг: физиология и безопасность.
 Плавание в экстремальных условиях: открытые водоёмы, холодная вода.
 Адаптивное плавание для людей с ограниченными возможностями.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы (4 семестр)

1. Плавание в древние времена применялось с целью:
 - а) оздоровления
 - б) имело прикладное значение
 - в) участия в состязаниях и праздниках на воде
2. Назовите имя ныряльщика, чей подвиг описывают Павсаний и Геродот:
 - а) Марк Антоний
 - б) Гней Помпей

в) Сциллис

3. Где запечатлен замечательный патриотический подвиг русского отрока, который не смотря на преследование переплыл из внезапно осажденного печенегими Киева на другой берег Днепра, добрался до военного стана князя Святослава и сообщил ему о нашествии врага, тем самым спас столицу.

а) В Ипатьевской летописи

б) В Лаврентьевской летописи

в) В Казацкой летописи

4. Первые соревнования по плаванию в России прошли на реке:

а) Волга

б) Почайна

в) Енисее

5. В каком году была написана первая книга по плаванию, автор которой был датчанин Н. Винман

а) в 1515г

б) в 1498г

в) в 1538г

6. Кем из русских правителей было введено обучение плаванию военных:

а) Иваном Грозным

б) Петром I

в) Николаем II

7. В каком году и где была основана первая школа плавания:

а) в 1785г в Париже

б) в 1725г. в Лондоне

в) в 1722 г. в Риме

8. В каком году в России и где была открыта первая школа плавания:

а) в Москве в 1801г

б) в Санкт Петербурге в 1827г

в) в Казани в 1823г.

9. В каком году была открыта общедоступная школа плавания в Петербурге, близ Летнего сада, под руководством преподавателя из Швеции Густафом Паули:

а) в 1826г

б) в 1830г

в) в 1834г

10. Шуваловская школа создана по инициативе морского врача В.Н. Пескова:

а) в 1900г

б) в 1902г

в) в 1908г

11. В каком году и где были проведены первые международные соревнования по плаванию:

а) в Будапеште в 1889г

б) в Париже в 1892г

в) в Вене в 1900г

12. Международная любительская федерация плавания была создана:

а) в 1900г

б) в 1904г

в) в 1908г

13. Плавание было включено в программу Олимпийских игр:

а) в 1896г

б) в 1892г

в) в 1900г

14. Дебют российской сборной команды по плаванию на Олимпийских играх состоялся:

а) в 1916г

б) в 1912г

в) в 1920г

15. Первый зимний плавательный бассейн в СССР был построен:

а) в 1927г

б) в 1948г

в) в 1950г

16. В каком году в СССР был введен новый комплекс ГТО, который включал плавание для всех возрастов населения от 10 до 60 лет?

а) в 1969 г.

б) в 1972 г.

в) в 1979 г.

17. Под техникой плавания понимается:

а) система движений спортивных способов плавания с максимальной скоростью проплывания.

б) система движений, позволяющих пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований.

в) преодоление соревновательной дистанции за короткий промежуток времени.

18. Спортивными способами плавания являются:

а) кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс

- б) кроль на груди, на боку, кроль на спине, дельфин, брасс
в) кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, брасс на спине
19. Что означает статическое плавание:
а) отсутствие движения
б) отсутствие движения руками и ногами
в) отсутствие напряжения тела во время движений
г) расслабление мышц рук и ног во время гребков
20. В неподвижном положении на тело пловца действует:
а) силы тяжести тела и выталкивающая сила воды
б) силы гидродинамического давления
в) силы центра сопротивления
21. Во время движения пловца в воде происходит вихреобразование, создающее зону пониженного давления:
а) позади тела
б) впереди тела
в) с левой и правой сторон тела
22. Тормозит продвижение пловца вперед:
а) сила подъемная
б) лобовое сопротивление
в) сила трения
23. Выберите оптимальные углы атаки при плавании кролем:
а) 1-2 градуса
б) 3-5 градусов
в) 0-2 градуса
24. В способе кроль на груди фазами рабочих движений в работе рук является:
а) захват, подтягивание, отталкивание
б) наплыв и основная часть гребка
в) захват, отталкивание, вынос руки вперед
25. В способе кроль на груди к фазе рабочих движений в работе ног относят:
а) удар стопой вниз
б) удар стопой вверх
в) удар стопой в сторону
26. При плавании кролем на спине в движениях рук выделяют:
а) 6 фаз
б) 5 фаз
в) 4 фазы
27. В фазе подтягивание в кроле на спине угол сгибания руки в локтевом суставе достигает
а) 90-120 градусов
б) 100-150 градусов
в) 110-150 градусов
28. В цикле движений ногами в способе брасс выделяют:
а) 2 фазы
б) 3 фазы
в) 4 фазы
29. Рабочей фазой движений ногами в брассе является:
а) подтягивание
б) разворот стоп
в) отталкивание
30. В полном цикле движений рук в брассе условно выделяют:
а) 2 фазы
б) 3 фазы
в) 4 фазы
31. ФИНА официально разделила способы брасс и баттерфляй:
а) в 1952 г
б) в 1948 г
в) в 1956 г
32. Рабочей фазой в движении ног дельфином является:
а) удар стопами вниз
б) удар стопами вверх
в) удар стопами в сторону
33. В фазе захват в способе дельфин кисти пловца:
а) движутся наружу и немного вниз
б) движутся назад
в) движутся немного внутрь и назад
34. В общем согласовании движений способом баттерфляй, первый удар приходится на фазы:
а) выход рук из воды и начало выноса рук вперед
б) вход рук в воду и начало захвата
в) отталкивание и выход рук из воды
35. Сколько групп физических упражнений относят к основным средствам обучения:

а) 3 группы

б) 4 группы

в) 5 групп

36. С помощью, какой группы упражнений решается задача освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду:

а) подготовительные упражнения для освоения с водой

б) игры и развлечения на воде

в) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания

37. Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, и делятся:

а) на 2 группы

б) на 3 группы

в) на 4 группы

38. Последовательность и доступность относят:

а) к средствам обучения

б) к методам обучения

в) к принципам обучения

39. Порядок оказания первой помощи (расположите порядок ответов):

а) оценить состояние пострадавшего, осмотреть его;

б) остановить кровотечение - наложить повязки - придать пострадавшему необходимое в зависимости от вида травмы

в) контролировать состояние пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи.

г) привлекая помощника или самостоятельно вызвать скорую медицинскую помощь; выполнить необходимые мероприятия первой помощи:

положение

40. Правила безопасности и поведения на воде, запрещается:

а) Выполнять старты

б) Заходить в воду без тренера

в) Плавать под поверхностью воды

г) Баловаться и топить занимающихся

д) Бегать по бортику бассейна

41. Что должен иметь при себе занимающийся:

а) Плавательный костюм (плавки, купальник), очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кроссовки)

б) Плавательный костюм (плавки, купальник), шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кроссовки)

в) Плавательный костюм (плавки, купальник), шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности

г) Шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кроссовки)

Устный опрос (7 семестр)

1. Классификация плавания.

2. Значение плавания.

3. История возникновения и развития плавания.

4. Первые школы плавания в России.

5. Плавание на Олимпийских играх.

6. История развития водных видов спорта (спортивное плавание, плавание в открытой во-де, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт).

7. Динамическое и статическое плавание.

8. Физические свойства воды.

9. Основы техники плавания.

10. Техника движений ногами при плавании кролем на спине.

11. Техника движений руками при плавании кролем на спине.

12. Техника общего согласований движений при плавании кролем на спине.

13. Техника движений ногами при плавании кролем на груди.

14. Техника движений руками при плавании кролем на груди.

15. Техника общего согласований движений при плавании кролем на груди.

16. Техника движений ногами при плавании способом брасс на груди.

17. Техника движений руками при плавании способом брасс на груди.

18. Техника общего согласований движений при плавании способом брасс на груди.

19. Техника движений ногами при плавании способом дельфин.

20. Техника движений руками при плавании способом дельфин.

21. Техника общего согласований движений при плавании способом дельфин.

22. Техника выполнения старта с тумбочки.

23. Техника выполнения старта из воды.

24. Характеристика поворотов в плавании.

25. Прикладное плавание.

26. Основы обучения плаванию.

27. Особенности обучения плаванию грудных детей.

28. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста.

29. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

30. Особенности обучения плаванию детей среднего школьного возраста.
31. Особенности обучения плаванию в подростковом возрасте.
32. Особенности обучения плаванию взрослых.
33. Организация занятий по плаванию.
34. Составить комплекс упражнений для освоения с водой.
35. Составить комплекс упражнений для обучения скольжению.
36. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
37. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
38. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
39. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами брассом.
40. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками брассом.
41. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию брассом в полном согласовании движений с дыханием.
42. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами баттерфляем.
43. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками баттерфляем.
44. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию баттерфляем в полном согласовании движений с дыханием.
45. Составить комплекс упражнений для совершенствования скольжений.
46. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
47. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
48. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
49. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами брассом.
50. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками брассом.
51. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания брассом в полном согласовании движений с дыханием.
52. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами баттерфляем.
53. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками баттерфляем.
54. Составить комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки.
55. Составить комплекс упражнений для обучения повороту «маятник».
56. Составить комплекс упражнений для обучения повороту сальто.
57. Составить комплекс упражнений для обучения прикладному способу на боку.
58. Составить комплекс упражнений для обучения способу брасс на спине.
59. Особенности обучения плаванию в открытых водоемах.
60. Методика спасения тонущего.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседования (устный опрос)
 Практические работы
 Рефераты
 Тест (4 семестр)
 Тест (7 семестр)

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н., Морозов С. Н., Полянская Ю. А., Распопова Е. А., Симагина А. А., Филиппов В. В., Фомиченко Т. Г., Фролов С. Н., Чистова Н. А.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н., Морозов С. Н., Полянская Ю. А., Распопова Е. А., Симагина А. А., Филиппов В. В., Фомиченко Т. Г., Фролов С. Н., Чистова Н. А.	Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б.	Плавание. Кроль на груди: учебное пособие	Новосибирск: НГТУ, 2020
Л1.4	Токарь Е. В.	Занятия по плаванию в вузе	Благовещенск: АмГУ, 2017
Л1.5	Гребенников А. М.	Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л1.6	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебно-методическое пособие	Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020
Л1.7	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.8	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта: спортивное и оздоровительное плавание: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	Е303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.3	Е304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.4	Е305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.5	
7.6	Буревестник

7.7	1Б - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T (3 шт.), Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету
7.8	
7.9	Бассейн:
7.10	Плавательный бассейн 50 м с минимальной глубиной 1,35 м
7.11	Переносная видеокамера.
7.12	Плавательные доски и колобаши, ласты, трубки, лопатки, ватерпольные мячи, нудлс, секундомеры (ручной и два стационарных), шест, конец Александра, тренажер для отработки оказания первой медицинской помощи при утоплении и пр., для организации практических занятий различной направленности.
7.13	Система электронного финиш старта «Омега»
7.14	Электронное табло
7.15	Стартовые тумбы
7.16	Передвижная платформа
7.17	Разделительные дорожки

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

-перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

-на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

-перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражения новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к зачету.

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачёта.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом

собеседования и/или тестирования.

Цели зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и практических занятий по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.
- Подготовка студентов к зачету включает три стадии:
- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие к зачету;
- подготовка к ответу на вопросы.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА**
Спортивные и подвижные игры

Закреплена за кафедрой **Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола**

Учебный план 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель.**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **10 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	360	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 4
аудиторные занятия	144	зачеты 1, 3
самостоятельная работа	180	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6		18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4			4	4	12	12
Практические	28	28	28	28	34	34	44	44	138	138
Итого ауд.	32	32	32	32	34	34	48	48	146	146
Контактная работа	32	32	32	32	34	34	48	48	146	146
Сам. работа	40	40	40	40	38	38	60	60	178	178
Часы на контроль							36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	72	72	144	144	360	360

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Емельянова Юлия Николаевна; Ст.преп., Невмержицкая Екатерина Васильевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ: ОПК-1.4 – Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования. ОПК-3.1 – Проводит занятия по физической культуре и спорту. ОПК-3.3 – Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом. ОПК-5.2 – Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту. ОПК-10.1 – Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-10.2 – Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. ОПК-14.1 – Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта. ПК-1.2 – Проводит занятия по физической культуре и спорту. ПК-1.3 – Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки. ПК-1.4 – Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика: педагогическая
2.2.2	Учебная практика: педагогическая

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать: - Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; - Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
Уметь: - Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых
Владеть: - Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
--

ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Уметь:

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;

- Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;

- Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

Владеть:

- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;

- Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом

Уметь:

- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов;

- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Знать:

- теорию и методику физической культуры.

Уметь:

Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся

Владеть:

Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1:Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

- Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок.

Уметь:

- Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма;

- Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта;

- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-10.2:Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом
Уметь: - Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма; - Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Владеть: - Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта; - Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики
ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта
Знать: Методы планирования тренировочного процесса
Уметь: Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде
Владеть: Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде
ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта
ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту
Знать: Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки
Уметь: Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы
Владеть: - Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
ПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике
Знать: - Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Подвижные игры						
1.1	Введение в предмет. Игра как исторически сложившееся социальное явление. Игра как средство физического воспитания, ее место в системе физического воспитания. /Тема/	1	0				
1.2	Лекция № 1. Основное понятие об игре. Определение подвижной игр, как вида деятельности. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных. Теория происхождения и развития игры. Основы игровой деятельности. Игра в труд, их связь и различия. Взгляды на игру отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания. Классификация подвижных игр. Значение подвижных игр (образовательное, воспитательное, оздоровительное). Характеристика подвижных игр для занимающихся различного возраста. Техника безопасности при организации и проведении подвижных игр. /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Практическое занятие № 1-2. Подготовка к игре. Предварительный анализ игры. Проведение игры. Размещение играющих место руководителя при объяснении игры. Рассказа и показ игры. Выделение водящих. Распределение на команды. Дисциплина в игре. Выбор капитанов. Выделение помощников. Нагрузка в игре. Окончание игры. Подведение итогов игры. Обеспечение техники безопасности при занятиях подвижными играми. /Пр/	1	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31			
1.4	Самостоятельная работа № 1 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.5	Методика организации и проведения подвижных игр. Особенности методики проведения подвижных игр с учащимися различного возраста. /Тема/	1	0				

1.6	Лекция № 2. Особенности планирования игрового материала для различных форм занятий и методика проведения подвижных игр с занимающимися разного возраста. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Выбор игры. Подготовка преподавателя к игре. Конспект игры. Подготовка места, инвентаря. Организация играющих. Объяснение игры. Роль показа. Руководство игрой. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Обучение приемам игры. Дозировка игры. Окончание игры. Определение итогов. Оценка выполнения игровых действий и правил игры, поведения играющего коллектива. Методика организации и проведения подвижных игр в различных формах занятий (урочной, внеурочной, внешкольной). /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Практические занятия № 3-7. Подвижные игры для детей школьного возраста 1-4 классов. Примерные подвижные игры для уроков 1-4 классов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками в длину. В высоту и с высоты. Игры с метанием на дальность. Эстафеты. Игры для подростков 5-9 классов. Примерные игры. Подвижные игры для юношей и девушек 10-11 классов. Примерные игры. Подвижные игры на переменах. Игры-аттракционы. Проведение игр во внеклассной работе. /Пр/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.8	Самостоятельная работа № 2 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.9	Особенности методики проведения подвижных игр во внеклассной работе. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работе с населением. /Тема/	1	0				
1.10	Практические занятия № 8-10 . Характеристика и методика проведения соревнований по подвижным играм. Характеристика и методика проведения подвижных игр в лагерях отдыха (с ориентированием в пространстве, по слуху, на местности). /Пр/	1	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.11	Практическое занятие № 11. Особенности использования подвижных игр в возрастных группах взрослого населения. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Подвижные игры, направленные на укрепление здоровья. /Пр/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12		
1.12	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.13	Содержание и методика проведения подвижных игр на занятиях со студентами. Подвижные игры в занятиях спортом. /Тема/	1	0				

1.14	Практические занятия № 12-14. Подвижные игры в циклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры в лыжном спорте. Подвижные игры в занятиях плаванием. Подвижные игры в ациклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях футболом. Подвижные игры в занятиях борьбой. Подвижные игры в занятиях гимнастикой. Подвижные игры в хоккее. Подвижные игры в волейболе. Подвижные игры в баскетболе. Использование игр в воспитании физических качеств. Использование игр в совершенствовании технической подготовке. Подвижные игры в воспитании морально-волевых качеств. Использование игр в психологической подготовке. /Пр/	1	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.15	Самостоятельная работа № 4 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.4-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Баскетбол II семестр						
2.1	Основные понятия в теории и методике обучения баскетболу. /Тема/	2	0				

2.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в предмет. Место баскетбола в системе физического воспитания. История развития баскетбола. Правила игры». Значение баскетбола как средства физического воспитания школьников. История развития баскетбола. История развития и зарождение баскетбола в СССР. Становление баскетбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Термины, используемые в баскетболе. Правила баскетбола. Правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий баскетболом. /Лек/	2	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Методика обучения технике нападения в баскетболе. /Тема/	2	0				
2.4	Лекция 2. Тема: «Основы техники и тактики игры и методика обучения. Методика развития физических качеств в баскетболе». Классификация техники. Общие основы методики обучения технике игры. Анализ техники и методика обучения. Основные понятия физических качеств и методики их развития в баскетболе. /Лек/	2	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.5	Практические занятия № 1-8. 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. 2. Методика обучения технике нападения: - перемещениям, остановкам и поворотам в баскетболе; - ловле и передаче на месте и в движении; - ведению мяча на месте и в движении в баскетболе; - броску мяча на месте в баскетболе; - броску мяча в движении. /Пр/	2	16	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.6	Самостоятельная работа № 1 /Ср/	2	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Методика обучения технике нападения в баскетболе. /Тема/	2	0				

2.8	Практические занятия № 9-14. 1. Понятие техники баскетбола в защите: стойка игрока. Методика обучения передвижению в баскетболе. 2. Методика обучения технике овладения мячом: накрывание, выбивание, вырывание в баскетболе. 3. Самостоятельное проведение студентами подготовительной части занятия (урока). /Пр/	2	12	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.7 Л1.8 Л1.11 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.9	Самостоятельная работа № 2 /Ср/	2	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 3. Баскетбол III семестр						
3.1	Закрепление практических навыков /Тема/	3	0				

3.2	Практические занятия № 15-20. 1. Совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. 3. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам игры баскетбол (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 4. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в баскетболе. /Пр/	3	12	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.3 Л1.5 Л1.11 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.3	Практические занятия № 21-28. 1. Составление конспекта и проведение урока по баскетболу в 5-9 классах. 2. Составление конспекта и проведение урока по баскетболу в 10-11 классах. /Пр/	3	14	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.4	Организация и проведение соревнований /Тема/	3	0				

3.5	Практические занятия № 29-31. 1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. 3. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.6	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	3	38	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 4. Волейбол						
4.1	Введение в предмет. История возникновения и развития игры в волейбол /Тема/	4	0				

4.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в предмет. История возникновения и развития игры в волейбол. Правила соревнований в волейболе» . Введение в предмет. История развития волейбола. История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Волейбол в России. Волейбол в Татарстане. /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.3	Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите /Тема/	4	0				
4.4	Практическое занятие № 1-6 . Методика обучения техническим приемам в волейболе: 1) стойкам: основная, низкая; 2) перемещениям: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; 3) передачам мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений; 4) нижней прямой подаче; 5) передачам снизу двумя руками; 6) верхней прямой подаче; 7) нападающему удару; 8) блокированию; 9) сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.9 Л1.10		
4.5	Закрепление практических навыков /Тема/	4	0				

4.6	Практическое занятие № 7-9. 1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по волейболу. 2. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в волейболе. /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10		
4.7	Самостоятельная работа №1 /Ср/	4	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.8	Методика обучения индивидуальным тактическим действиям /Тема/	4	0				

4.9	Лекция № 2. Тема: «Техника и тактика игры в волейбол и методика обучения». Классификация техники игры в волейбол. Характеристика основных технических приемов. Средства и методы обучения технике. Физические качества необходимые в волейболе. /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.10	Закрепление практических навыков /Тема/	4	0				
4.11	Практическое занятие № 10-14. Методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе: 1) индивидуальным тактическим действиям в нападении: при подаче, передаче мяча; 4) индивидуальным тактическим действиям в защите: выход под мяч. 3. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		

4.12	Самостоятельная работа №2 /Ср/	4	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10		
4.13	Методика проведения урока по спортивным играм в школе /Тема/	4	0				
4.14	Практические занятия № 15-18 1. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам волейбола (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 2. Сдача контрольных нормативов. 3. Составление конспекта и проведение урока по волейболу в 5-9 классах. 4. Составление конспекта и проведение урока по волейболу в 10-11 классах. /Пр/	4	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.15	Организация и проведение соревнований /Тема/	4	0				

4.16	Практическое занятие № 19-22. 1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.17	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	4	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		

4.18	Подготовка к экзамену /Экзамен/	4	36	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.3-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
------	---------------------------------	---	----	---	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Подвижные игры

Тестовые задания

- Подвижная игра – сознательная деятельность человека, характеризующаяся активными...?
 - физическими упражнениями
 - двигательными действиями
 - подвижными действиями
 - игровыми действиями
- В классификации подвижных игр не существует деления по...?
 - степени сложности
 - возрасту
 - виду движения
 - роли играющих
 - форме занятия
- В конце основной части урока проводятся игры на воспитание...?
 - гибкости
 - ловкости
 - быстроты
 - силы
- Какого характера игры не проводятся в подготовительной части урока...?
 - на внимание
 - малой подвижности для организации внимания
 - на скорость
 - с ОРУ
- Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке...
 - название, ход игры, цель, правила
 - название, правила, цель, ход игры
 - название, роли, цель, правила
 - название, цель, ход игры, роли, правила
- Где находится учитель при объяснении игры, если учащиеся построены в круг...?
 - в центре круга
 - за пределами круга

- в) между играющими чуть впереди
- г) между играющими
- 7. Выбор игры зависит от...
- а) возраст
- б) вес
- в) рост
- г) спортивный разряд
- 8. В начале основной части урока не проводятся игры на воспитание...?
- а) быстроты
- б) гибкости
- в) силы
- г) выносливости
- 9. Подвижные игры характеризуются...?
- а) специально оборудованной площадкой
- б) строгой специализацией игроков
- в) возможностью изменения правил
- г) присвоением спортивных разрядов
- 10. Спортивные игры отличаются от подвижных игр
- а) наличием сюжета...?
- б) строго регламентированным судейством
- в) возможностью изменения правил
- г) возможностью участия всех желающих
- 11. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?
- а) профилактики гиподинамии и закаливании
- б) развитии физических качеств и
- в) участии в соревнованиях
- г) освоении техники движений
- 12. Воспитательное значение подвижных игр заключается в....?
- а) закаливании
- б) развитии физических качеств и формировании организаторских качеств
- в) изучении народных игр
- г) освоении «школы движений»
- 13. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?
- а) профилактики гиподинамии и закаливании
- б) развитии физических качеств и
- в) участии в соревнованиях
- г) освоении техники движений
- 14. Каким из способов не выбирают капитана...?
- а) по назначению учителя
- б) по расчету
- в) по выбору играющих
- г) по жребию
- 15. Выберите верное методическое замечание к игре «Перетягивание в парах»?
- а) чаще менять водящих
- б) заранее выучить речитатив
- в) строго соблюдать правила
- г) подобрать равных по силе соперников
- 16. Какому возрасту соответствует игра «Пустое место» ?
- а) 1-4
- б) 5-6
- в) 7-8
- г) 9-11
- 17. Какие движения преимущественно входят в игру «Волк во рву» ?
- а) прыжки в высоту
- б) бег с изменением направления
- в) прыжки в длину
- г) метания на точность
- 18. В каком виде спорта используется игра «Квадрат»?
- а) волейбол
- б) баскетбол
- в) футбол
- г) гандбол
- 19. Какой форме организации занятия соответствует игра «Два стула и веревочка»?
- а) перемена
- б) урок
- в) прогулка
- г) соревнование
- 20. Результаты соревнований по подвижным играм объявляются?

- а) по окончании соревнований
 - б) во время игр
 - в) после каждого конкурса
21. Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке?
- а) название, ход игры, цель, правила
 - б) название, правила, цель, ход игры
 - в) название, роли, цель, правила
 - г) название, цель, ход игры, роли, правила
22. Каким из способов не выбирают капитана?
- а) по назначению учителя
 - б) по расчету
 - в) по выбору играющих
 - г) по жребию
23. К способам регулирования нагрузки в подвижных играх не относятся?
- а) изменение последовательности препятствий
 - б) изменение длины дистанции
 - в) изменение количества команд
 - г) изменения сложности задания
24. Укажите правильную последовательность в методике организации и проведения подвижных игр на уроке?
- а) выбор игры; обеспечение инвентарем; разделение на команды и выбор водящих; определение задач; судейство; подведение итогов; окончание игры
 - б) выбор игры; подготовка места для игры и инвентаря; разделение на команды и размещение игроков; объяснение игры; судейство; окончание игры; подведение итогов
 - в) выбор игры; подготовка места для игры; разделение на команды; обеспечение инвентарем; объяснение игры; судейство; подведение итогов; окончание игры
 - г) выбор игры; разделение на команды и размещение игроков; определение задач; объяснение игры; обеспечение инвентарем; судейство; окончание игры
25. Психолого-физиологической характеристике младшего школьного возраста соответствует?
- а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
 - б) быстро развивается утомление, быстро происходит восстановление
 - в) начало полового созревания
 - г) удлинение конечностей, нарушение координации
26. Психолого-физиологической характеристике среднего школьного возраста соответствует?
- а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
 - б) быстро развивается утомление, образное мышление
 - в) начало полового созревания, интерес к сверстникам
27. Мышление у детей младшего школьного возраста?
- а) образное
 - б) аналитическое
 - в) последовательное
28. Наиболее рекомендуемыми для использования в младших классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные
 - г) командные, неконтактные
29. Наиболее рекомендуемыми для использования в средних классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) коллективные с водящим
 - г) командные, неконтактные
30. Наиболее рекомендуемыми для использования в старших классах являются игры?
- а) полуспортивные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные
 - г) командные, неконтактные

Ситуационные задачи

Подобрать подвижную игру для решения образовательных, развивающих, воспитательных задач урока физической культуры

Провести педагогический анализ проведенных подвижных игр

1. Выбрать способ разделения на команды (выбора водящего) в зависимости от возраста играющих и формы занятия.
 2. Подобрать подвижную игру для решения задач подготовительной, основной и заключительной части урока.
 3. Провести полный или частичный показ упражнения при объяснении подвижной игры.
 4. Определить ошибки при выполнении игровых заданий, пути их исправления (провести разбор игры и подвести итоги)
- Провести инструктаж по технике безопасности при проведении подвижной игры.

Составить конспект и провести комплекс упражнений для подготовительной части урока для учащихся различного возраста (по заданию)

Практические работы

1. Подобрать подвижные игры для урочной формы занятий с учащимися младших, средних и старших классов
2. Провести фрагмент урока с применением подвижных игр для учащихся младших, средних и старших классов.
3. Составить сценарий и провести фрагмент спортивно-массового мероприятия с использованием подвижных игр для учащихся младших, средних и старших классов..
4. Разработать конспект и провести фрагмент урока с применением подвижных игр (на оценку)
5. Провести подвижные игры для занятий спортом.
6. Провести подвижные игры для внеурочных форм занятий (на перемене, на прогулке, игры аттракционы)

Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятие об игровой деятельности. Определение подвижной игры как вида деятельности.
2. Теории происхождения и развития игры. История происхождения и распространения подвижных игр.
3. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Оздоровительное значение подвижных игр.
5. Образовательное значение подвижных игр.
6. Воспитательное значение подвижных игр.
7. Типология и классификация подвижных игр в педагогической практике.
8. Подвижные игры для учащихся 1-4 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
9. Подвижные игры для учащихся 5-6 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
10. Подвижные игры для учащихся 7-9 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
11. Подвижные игры для учащихся 10-11 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
12. Критерии выбора подвижной игры. Подготовка руководителя к игре. Предварительный анализ игры.
13. Подготовка места для проведения подвижных игр, разметка площадки. Подготовка инвентаря для подвижных игр.
14. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.
15. Требования к рассказу и порядок объяснения подвижной игры. Роль и место показа во время объяснения игры.
16. Способы выбора водящего и их характеристика.
17. Способы распределения игроков на команды и их характеристика. Выбор помощников и капитанов команд.
18. Основные задачи руководителя игры. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Руководство процессом игры, судейство.
19. Дозировка физической нагрузки в процессе игры.
20. Окончание игры. Подведение итогов игры и ее обсуждение.
21. Оздоровительные задачи подвижных игр в спорте.
22. Образовательные задачи подвижных игр в спорте.
23. Воспитательные задачи подвижных игр в спорте.
24. Методика применения подвижных игр для отбора в спорте.
25. Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки юных спортсменов.

Баскетбол

Тестовые задания

1. Назовите дату изобретения баскетбола?
а) 1901 б) 1891 в) 1881
2. В каком году были изданы первые правила баскетбола?
а) 1894 б) 1893 в) 1896
3. Каким мячом играли в первой игре?
а) волейбольным б) каучуковым в) футбольным
4. Где и в каком году состоялся первый международный турнир по баскетболу?
а) В Париже в 1919 г б) В Риме в 1919 г в) В Париже в 1909 г.
5. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
а) 1920 г. б) 1932 г. в) 1924 г.
6. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?
а) Бегать с мячом б) вести мяч в) бросать мяч одной рукой
7. Размеры баскетбольной площадки
а) 16 x 8 б) 20 x 15 в) 28 x 15 г) 25 x 14
8. Высота до кольца
а) 3,5 м б) 3.05 м в) 3.15 м г) 3,10 м.
9. Сколько длится один тайм-аут
а) 1 мин. б) 5 мин. в) 2 мин. г) 1.30 мин.
10. Сколько замен может произвести команда в течение одного периода?
а) неограниченно б) 2 в) 5 г) 15
11. Сколько персональных фалов может иметь один игрок
а) неограниченно б) 6 в) 3 г) 5

12. Общая продолжительность времени игры

- а) 10 мин б) 40 мин в) 20 мин г) 5 мин

Ситуационные задачи

1. Подобрать упражнение для одного из этапов обучения техническому приему (начальное обучение)
2. Провести комплекс упражнения для обучения техническому приему (начальное обучение)
3. Участвовать в проведении соревнования (фрагмента) по баскетболу: составление положения о проведении соревнований
4. Участие в учебной игре
5. Подготовить конспект и провести урок по баскетболу для учащихся различных классов (по заданию преподавателя)

Практические работы

1. Составление упражнений по обучению техническим приемам баскетбола.
2. Проведение урока физической культуры с использованием средств баскетбола.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. История развития и возникновение баскетбола.
2. Эволюция игры: правил, техники и тактики.
3. Классификация техники в баскетболе.
4. Оборудование и инвентарь (площадка, щит, мяч, корзина)
5. Техническое оборудование игры.
6. Методика обучения технике броска одной рукой с места.
7. Методика обучения технике броска одной рукой в движении.
8. Методика обучения стойке баскетболиста в нападении.
9. Методика обучения стойке баскетболиста в защите.
10. Методика обучения технике передвижения в нападении.
11. Методика обучения технике передвижения в защите.
12. Методика обучения технике остановки двумя шагами.
13. Методика обучения технике остановки прыжком.
14. Методика обучения технике поворотов без мяча и с мячом.
15. Методика обучения ловли и передачи 2 руками от груди.
16. Методика обучения технике ведения мяча на месте.
17. Методика обучения технике ведения мяча в движении.
18. Методика обучения технике броска с места
19. Методика обучения технике отбора мяча: вырывание, выбивание
20. Методика обучения технике броска с двух шагов
21. Методика обучения технике броска в прыжке
22. Методика обучения технике накрывания
23. Организация и проведение занятий по баскетболу.
24. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по баскетболу.
25. Травматизм в баскетболе. Средства и методы восстановления баскетболистов.

Волейбол

Тестовые задания

1. Дата изобретения волейбола?
 - а) 1972
 - б) 1895
 - в) 1891
2. В каком году были изданы первые правила волейбола?
 - а) 1894
 - б) 1893
 - в) 1897
3. Каким мячом играли в первой игре?
 - а) каучуковым
 - б) резиновая камера в кожаном футляре
 - в) волейбольным
4. Где и в каком году состоялся первый общенациональные соревнования по волейболу?
 - а) В Бруклине в 1922 г.
 - б) В Калифорнии в 1932 г.
 - в) В Риме в 1919 г.
5. В каком году была основана международная федерация волейбола?
 - а) 1947 г.
 - б) 1928 г.
 - в) 1932 г.
6. Основатель игры в волейболе?
 - а) Джеймс Браун

- б) Поль Либо
в) Уильям Дж.Морган
7. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужских команд?
а) Прага, 1949 г.
б) Москва, 1952 г.
в) Япония, 1952 г.
8. Какая страна стала первым Олимпийским чемпионом по волейболу среди женских команд?
а) Япония
б) Аргентина
в) Бразилия
9. Дата рождения волейбола в нашей стране?
а) 28 июля 1923 г.
б) 28 июля 1933 г.
в) 28 июля 1932 г.
г) 28 июля 1921 г.
10. Когда был проведен первый волейбольный матч в СССР?
а) 28 июля 1921 г.
б) 28 июля 1923 г.
в) 28 июля 1922 г.
г) 28 июля 1924 г.
11. Размеры волейбольной площадки
а) 8х16 м
б) 9х18 м
в) 9,5х19 м
г) 25х14 м
12. Высота мужской сетки
а) 2,45 м
б) 2,42 м
в) 2,43 м
г) 2,34 м
13. Высота женской сетки?
а) 2,32 м
б) 2,24 м
в) 2,43 м
г) 2,44 м
14. Вес волейбольного мяча:
а) 260-280 г
б) 340-360 г
в) 360-380 г
г) 300-320 г
15. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
б) не разрешено;
в) разрешено;
г) разрешено, если подача подкрученная.
16. Заступ средней линии засчитывается, если:
а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
17. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
б) не разрешено;
в) разрешено;
г) разрешено, если подача подкрученная.
18. На каком расстоянии от площадки должны находиться посторонние предметы в классическом волейболе?
а) 1 - 2 м;
б) 2 - 3 м;
в) 9 - 10 м;
г) 3 - 5 м.
19. Заступ средней линии засчитывается, если:
а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
20. Продолжительность перерывов в волейболе?
а) 1 мин;
б) 15 с;
в) 25 с;
г) 30 с.

Ситуационные задачи

Подобрать упражнения для одного из этапов обучения техническому приему (начальное обучение)

Составить комплекс упражнений для обучения техническому приему (начальное обучение)

Провести фрагмент урока по обучению технике волейбола.

Подготовить конспект и провести фрагмент урока по волейболу для учащихся различных классов (по заданию преподавателя)

Проведение соревнования (фрагмента) по волейболу: составление положения о проведении соревнований

Выполнения обязанностей судей и судейство учебных игр (секретаря, судьи в поле).

Участие в учебной игре:

Практические работы

1. Составление упражнений по обучению техническим приемам волейбола:

- написание конспектов по обучению техническим приемам;
- написание конспектов урока по физической культуре (волейбол).

2. Проведение фрагмента урока физической культуры с использованием средств волейбола:

-практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся при проведении урока по спортивным играм;

-практическая демонстрация техники волейбола;

- проведение упражнений по обучению техническим приемам волейбола;

-проведение фрагмента урока, содержащего составленные упражнения;

-демонстрация командного голоса и владения терминологией волейбола при объяснении техники двигательного действия;

-проведение фрагмента урока с использованием приемов помощи и страховки при обучении спортивным играм.

При проведении занятий студент должен предоставить оформленный по форме конспект

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. История развития и возникновение волейбола.
2. Эволюция игры: правил, техники и тактики.
3. Классификация техники в волейболе.
4. Значение волейбола в системе физического воспитания.
5. Особенности волейбола как средства физического воспитания.
6. Оборудование и инвентарь (площадка, щит, мяч, корзина)
7. Правила владения мячом.
8. Судьи и их обязанности.
9. Организация и проведение соревнований по волейболу в школе.
10. Методика обучения технике стоек и перемещений в волейболе.
11. Методика обучения технике передачи мяча снизу двумя руками.
12. Методика обучения передачи мяча сверху двумя руками.
13. Методика обучения верхней прямой подачи.
14. Методика обучения технике блокированию.
15. Методика обучения технике нападающего удара.
16. Определение ошибок и их исправление (на примере одного из приемов техники).
17. Организация и проведение урока по волейболу.
18. Подвижные игры как средство подготовки в волейболе.
19. Травматизм в волейболе. Предупреждение травм на занятиях волейболом.
20. Оборудование и инвентарь для урока по волейболу.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Подвижные игры

Тестовые задания

1. Подвижная игра – сознательная деятельность человека, характеризующаяся активными...?

- а) физическими упражнениями
- б) двигательными действиями
- в) подвижными действиями
- г) игровыми действиями

2. В классификации подвижных игр не существует деления по...?

- а) степени сложности
- б) возрасту
- в) виду движения
- г) роли играющих
- д) форме занятия

3. В конце основной части урока проводятся игры на воспитание...?
- а) гибкости
 - б) ловкости
 - в) быстроты
 - г) силы
4. Какого характера игры не проводятся в подготовительной части урока...?
- а) на внимание
 - б) малой подвижности для организации внимания
 - в) на скорость
 - г) с ОРУ
5. Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке...
- а) название, ход игры, цель, правила
 - б) название, правила, цель, ход игры
 - в) название, роли, цель, правила
 - г) название, цель, ход игры, роли, правила
6. Где находится учитель при объяснении игры, если учащиеся построены в круг...?
- а) в центре круга
 - б) за пределами круга
 - в) между играющими чуть впереди
 - г) между играющими
7. Выбор игры зависит от...
- а) возраст
 - б) вес
 - в) рост
 - г) спортивный разряд
8. В начале основной части урока не проводятся игры на воспитание...?
- а) быстроты
 - б) гибкости
 - в) силы
 - г) выносливости
9. Подвижные игры характеризуются...?
- а) специально оборудованной площадкой
 - б) строгой специализацией игроков
 - в) возможностью изменения правил
 - г) присвоением спортивных разрядов
10. Спортивные игры отличаются от подвижных игр
- а) наличием сюжета...?
 - б) строго регламентированным судейством
 - в) возможностью изменения правил
 - г) возможностью участия всех желающих
11. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?
- а) профилактики гиподинамии и закаливании
 - б) развитии физических качеств и
 - в) участии в соревнованиях
 - г) освоении техники движений
12. Воспитательное значение подвижных игр заключается в....?
- а) закаливании
 - б) развитии физических качеств и формировании организаторских качеств
 - в) изучении народных игр
 - г) освоении «школы движений»
13. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?
- а) профилактики гиподинамии и закаливании
 - б) развитии физических качеств и
 - в) участии в соревнованиях
 - г) освоении техники движений
14. Каким из способов не выбирают капитана...?
- а) по назначению учителя
 - б) по расчету
 - в) по выбору играющих
 - г) по жребию
15. Выберите верное методическое замечание к игре «Перетягивание в парах»?
- а) чаще менять водящих
 - б) заранее выучить речитатив
 - в) строго соблюдать правила
 - г) подобрать равных по силе соперников
16. Какому возрасту соответствует игра «Пустое место» ?
- а) 1-4
 - б) 5-6

- в) 7-8
г) 9-11
17. Какие движения преимущественно входят в игру «Волк во рву» ?
а) прыжки в высоту
б) бег с изменением направления
в) прыжки в длину
г) метания на точность
18. В каком виде спорта используется игра «Квадрат»?
а) волейбол
б) баскетбол
в) футбол
г) гандбол
19. Какой форме организации занятия соответствует игра «Два стула и веревочка»?
а) перемена
б) урок
в) прогулка
г) соревнование
20. Результаты соревнований по подвижным играм объявляются?
а) по окончании соревнований
б) во время игр
в) после каждого конкурса
21. Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке?
а) название, ход игры, цель, правила
б) название, правила, цель, ход игры
в) название, роли, цель, правила
г) название, цель, ход игры, роли, правила
22. Каким из способов не выбирают капитана?
а) по назначению учителя
б) по расчету
в) по выбору играющих
г) по жребию
23. К способам регулирования нагрузки в подвижных играх не относятся?
а) изменение последовательности препятствий
б) изменение длины дистанции
в) изменение количества команд
г) изменения сложности задания
24. Укажите правильную последовательность в методике организации и проведения подвижных игр на уроке?
а) выбор игры; обеспечение инвентарем; разделение на команды и выбор водящих; определение задач; судейство; подведение итогов; окончание игры
б) выбор игры; подготовка места для игры и инвентаря; разделение на команды и размещение игроков; объяснение игры; судейство; окончание игры; подведение итогов
в) выбор игры; подготовка места для игры; разделение на команды; обеспечение инвентарем; объяснение игры; судейство; подведение итогов; окончание игры
г) выбор игры; разделение на команды и размещение игроков; определение задач; объяснение игры; обеспечение инвентарем; судейство; окончание игры
25. Психолого-физиологической характеристике младшего школьного возраста соответствует?
а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
б) быстро развивается утомление, быстро происходит восстановление
в) начало полового созревания
г) удлинение конечностей, нарушение координации
26. Психолого-физиологической характеристике среднего школьного возраста соответствует?
а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
б) быстро развивается утомление, образное мышление
в) начало полового созревания, интерес к сверстникам
27. Мышление у детей младшего школьного возраста?
а) образное
б) аналитическое
в) последовательное
28. Наиболее рекомендуемыми для использования в младших классах являются игры?
а) командные, контактные
б) коллективные без водящих
в) смешанные
г) командные, неконтактные
29. Наиболее рекомендуемыми для использования в средних классах являются игры?
а) командные, контактные
б) коллективные без водящих
в) коллективные с водящим
г) командные, неконтактные

30. Наиболее рекомендуемыми для использования в старших классах являются игры?

- а) полуспортивные
- б) коллективные без водящих
- в) смешанные
- г) командные, неконтактные

Баскетбол

Тестовые задания

1. Назовите дату изобретения баскетбола?
а) 1901 б) 1891 в) 1881
2. В каком году были изданы первые правила баскетбола?
а) 1894 б) 1893 в) 1896
3. Каким мячом играли в первой игре?
а) волейбольным б) каучуковым в) футбольным
4. Где и в каком году состоялся первый международный турнир по баскетболу?
а) В Париже в 1919 г б) В Риме в 1919 г в) В Париже в 1909 г.
5. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
а) 1920 г. б) 1932 г. в) 1924 г.
6. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?
а) Бегать с мячом б) вести мяч в) бросать мяч одной рукой
7. Размеры баскетбольной площадки
а) 16 x 8 б) 20 x 15 в) 28 x 15 г) 25 x 14
8. Высота до кольца
а) 3,5 м б) 3.05 м в) 3.15 м г) 3,10 м.
9. Сколько длится один тайм-аут
а) 1 мин. б) 5 мин. в) 2 мин. г) 1.30 мин.
10. Сколько замен может произвести команда в течение одного периода?
а) неограниченно б) 2 в) 5 г) 15
11. Сколько персональных фалов может иметь один игрок
а) неограниченно б) 6 в) 3 г) 5
12. Общая продолжительность времени игры
а) 10 мин б) 40 мин в) 20 мин г) 5 мин

Волейбол

Тестовые задания

1. Дата изобретения волейбола?
а) 1972
б) 1895
в) 1891
2. В каком году были изданы первые правила волейбола?
а) 1894
б) 1893
в) 1897
3. Каким мячом играли в первой игре?
а) каучуковым
б) резиновая камера в кожаном футляре
в) волейбольным
4. Где и в каком году состоялся первый общенациональные соревнования по волейболу?
а) В Бруклине в 1922 г.
б) В Калифорнии в 1932 г.
в) В Риме в 1919 г.
5. В каком году была основана международная федерация волейбола?
а) 1947 г.
б) 1928 г.
в) 1932 г.
6. Основатель игры в волейболе?
а) Джеймс Браун
б) Поль Либо
в) Уильям Дж.Морган
7. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужских команд?
а) Прага, 1949 г.
б) Москва, 1952 г.
в) Япония, 1952 г.
8. Какая страна стала первым Олимпийским чемпионом по волейболу среди женских команд?
а) Япония
б) Аргентина

- в) Бразилия
9. Дата рождения волейбола в нашей стране?
- а) 28 июля 1923 г
- б) 28 июля 1933 г
- в) 28 июля 1932 г
- г) 28 июля 1921 г
10. Когда был проведен первый волейбольный матч СССР?
- а) 28 июля 1921 г
- б) 28 июля 1923 г
- в) 28 июля 1922 г
- г) 28 июля 1924 г
11. Размеры волейбольной площадки
- а) 8x16 м
- б) 9x18 м
- в) 9,5x19 м
- г) 25x14 м
12. Высота мужской сетки
- а) 2,45 м
- б) 2,42 м
- в) 2,43 м
- г) 2,34 м
13. Высота женской сетки?
- а) 2,32 м
- б) 2,24 м
- в) 2,43 м
- г) 2,44 м
14. Вес волейбольного мяча:
- а) 260-280 г
- б) 340-360 г
- в) 360-380 г
- г) 300-320 г
15. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
- а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
- б) не разрешено;
- в) разрешено;
- г) разрешено, если подача подкрученная.
16. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
- б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
- в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
17. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
- а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
- б) не разрешено;
- в) разрешено;
- г) разрешено, если подача подкрученная.
18. На каком расстоянии от площадки должны находиться посторонние предметы в классическом волейболе?
- а) 1 - 2 м;
- б) 2 - 3 м;
- в) 9 - 10 м;
- г) 3 - 5 м.
19. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
- б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
- в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
20. Продолжительность перерывов в волейболе?
- а) 1 мин;
- б) 15 с;
- в) 25 с;
- г) 30 с.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания
Ситуационная задача
Практическая работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018
Л1.2	Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О.	Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2019
Л1.3	Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х.	Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие	Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020
Л1.4	Гаврилова Л. Г., Овчаров В. А.	Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л1.5	Буров А. В., Березина Л. А., Калинин В. Е.	Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
Л1.6	Ветрова И. В., Люлина Н. В., Тарапатин С. В.	Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019
Л1.7	Мезенцева В. А.	Подвижные игры: методические указания	Самара: СамГАУ, 2021
Л1.8	Мелешкова Н. А.	Методика организации подвижных игр в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.02 «педиатрия»	Кемерово: КемГМУ, 2022
Л1.9	Сидоров Д. Г.	Методика обучения техническим приемам игры в волейболе: учеб.-метод. пос.	Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022
Л1.10	Голубенцов С. Л., Мостовая Н. В., Кармазинская Ю. О.	Волейбол: учебное пособие	Самара: СамГУПС, 2022
Л1.11	Коновалов В. Л., Погодин В. А.	Баскетбол: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.12	Сысоев А. В., Лозученко В. В., Есин С. А.	Применение подвижных игр на уроках физической культуры в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУПС, 2024
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017		
Э2	ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013		
Э3	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000		
Э4	Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт.		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Подвижные игры
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), скакалки (20 шт.), обручи (20 шт.).
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.7	6. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.8	7. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.9	Волейбол
7.10	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.11	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.12	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.13	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.14	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.15	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.16	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.17	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.18	Баскетбол
7.19	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.20	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.21	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.22	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.23	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.24	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.25	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.26	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.27	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.28	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.29	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.30	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.31	Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
7.32	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным

в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
 2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
 3. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.
- Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.
- Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.
- Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА**
Лыжная подготовка

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

5 ЗЕТ

Часов по учебному плану

180

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 3

аудиторные занятия

80

самостоятельная работа

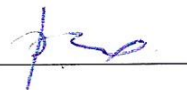
100

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	4	4			10	10
Практические	26	26	28	28	18	18	72	72
Итого ауд.	32	32	32	32	18	18	82	82
Контактная работа	32	32	32	32	18	18	82	82
Сам. работа	40	40	40	40	18	18	98	98
Итого	72	72	72	72	36	36	180	180

Автор (ы) программы:

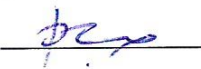
к.п.н., Доц., Галиев Ришат Ринатович; Доц., Гарифуллин Адель Илиатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 08 05 2025 г. № 10

Зав. кафедрой Галиев Р.Р.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Дисциплина предназначена для формирования у студентов теоретических знаний и практических навыков в области лыжной подготовки
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина Б1.О.13.05 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет (2, 3 семестр).	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
2.2.3	Теория и методика обучения базовым видам спорта	
2.2.4	Гимнастика	
2.2.5	Легкая атлетика	
2.2.6	Спортивные и подвижные игры	
2.2.7	Лыжная подготовка	
2.2.8	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы

Знать:

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта

Уметь:

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Знать:

Теория и методика физической культуры

Уметь: Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся
Владеть: Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
--

Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь: Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта
--

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать: Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Уметь: Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта
--

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать: Методы планирования тренировочного процесса

Уметь: Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть: Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту
--

Знать: Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Уметь: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжной подготовке с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся

Владеть: обеспечения безопасности при проведении занятии по лыжному спорту

ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки
--

Знать: воспитательные возможности занятий лыжным спортом
Уметь: Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы
Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике
Знать: терминологию лыжного спорта
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Владеть: обучения способам передвижения на лыжах

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в курс «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт». /Тема/	1	0				
1.2	Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт /Лек/	1	2		Л2.1		
1.3	Зарождение и развитие лыжного спорта /Тема/	1	0				
1.4	История развития лыжного спорта в России и в Республике Татарстан. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Нормы ГТО. /Лек/	1	2				
1.5	Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним /Тема/	1	0				
1.6	Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря. Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный). /Лек/	1	2				
1.7	Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах классическим стилем /Тема/	1	0				

1.8	Ознакомление, обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Этапы обучения. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным классическим ходам. Практический норматив: демонстрация основ техники классических лыжных ходов с выполнением норматива: Ж (3 км – 21.00 мин) и М (5 км – 27.00 мин). /Пр/	1	26				
1.9	Основы техники передвижения на лыжах /Тема/	1	0				
1.10	Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Повороты в движении и на месте. /Ср/	1	40				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов, спусков и неровностей /Тема/	2	0				
2.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой». Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления спусков: высокая, средняя (основная) и низкая стойка. Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления неровностей. /Лек/	2	2				
2.3	Анализ техники и методика обучения способам торможений и поворотов /Тема/	2	0				
2.4	Ознакомление, обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», «полуплугом», падением. Ознакомление, обучение и совершенствование техники поворотов: переступанием, «полуплугом», «плугом», на параллельных лыжах. /Пр/	2	28				
2.5	Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	2	0				

2.6	Ознакомление, обучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов: полуконьковый, одновременный двухшажный (горный вариант), коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), попеременный двухшажный, одновременный двухшажный (равнинный вариант), одновременный одношажный. Этапы обучения. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным коньковым лыжным ходам. Практический норматив: демонстрация основ техники коньковых лыжных ходов с выполнением норматива: Ж (3 км – 20.00 мин) и М (5 км – 26.00 мин). /Лек/	2	2				
2.7	Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. /Тема/	2	0				
2.8	Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря. Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный). Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Повороты в движении и на месте. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом. /Ср/	2	40				
	Раздел 3. Модуль 3						
3.1	Методика обучения способам передвижения на лыжах классическим стилем /Тема/	3	0				
3.2	Подготовка план-конспекта и проведение урока по лыжной подготовке. Педагогический анализ урока по лыжной подготовке. /Пр/	3	6				
3.3	Методика обучения способам передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	3	0				
3.4	Подготовка план-конспекта и проведение урока по лыжной подготовке. Педагогический анализ урока по лыжной подготовке. /Пр/	3	10				
3.5	Анализ техники передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	3	0				
3.6	Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным коньковым лыжным ходам. /Ср/	3	20				

5.1. Контрольные вопросы и задания

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. На сколько групп подразделяются классические лыжные ходы?
2. На сколько групп подразделяются коньковые лыжные ходы?
3. Основой техники классического попеременного двухшажного хода является...
4. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные.
5. К попеременным ходам относится...
6. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации коньковых ходов?
7. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?
8. Какие упражнения относятся к соревновательным?
9. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
10. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?
11. Назовите попеременные коньковые ходы:
12. Самым скоростным способом передвижения коньковым стилем на равнине считается...
13. В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?
14. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?
15. Какой ход используется при передвижении по дуге?
16. Какой из коньковых ходов применяется на проложенной лыжне?
17. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
18. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в лыжных гонках свободным стилем?
19. Выбор способа подъема в гору зависит от...
20. Назовите последовательность обучения технике коньковых ходов:
21. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?
22. Какова последовательность применяемых методических приемов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах?
23. На каких дистанциях проводятся соревнования у женщин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
25. На каких дистанциях проводятся соревнования у мужчин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
26. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий.
27. Назовите состав бригады судей на старте:
28. Назовите состав бригады судей на финише
29. Какие мази применяются при передвижении коньковым стилем?
30. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в Республике Татарстан и выступления лыжников на чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.
9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.
13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.
14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.
15. Игры на уроках лыжной подготовки.
16. Этапы обучения технике передвижения на лыжах.
17. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.
18. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
19. Принципы обучения технике передвижения на лыжах.
20. Формы организации и проведения занятий по обучению передвижения на лыжах.

21. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
22. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
23. Анализ техники одновременного бесшажного классического хода и методика обучения.
24. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода и методика обучения.
25. Анализ техники одновременного одношажного классического хода и методика обучения.
26. Анализ техники одновременного двухшажного классического хода и методика обучения.
27. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
28. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода (горный вариант) и методика обучения.
29. Анализ техники конькового ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками) и методика обучения.
30. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
31. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
32. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода (равнинный вариант) и методика обучения.
33. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.
34. Анализ техники подъемов и методика обучения.
35. Анализ техники торможений и методика обучения.
36. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные и методика обучения.
37. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные и методика обучения.
38. Анализ техники торможений и методика обучения.
39. Анализ техники поворотов и методика обучения.
40. Анализ техники подъемов и методика обучения.
41. Анализ техники спусков, преодоления неровностей и методика обучения.
42. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Текущий контроль модуль 1:

1. Демонстрация техники выполнения скользящего шага.
2. Демонстрация техники выполнения попеременного двухшажного классического хода.
3. Демонстрация техники выполнения одновременного двухшажного классического хода.
4. Демонстрация техники выполнения одновременно бесшажного классического хода.
5. Демонстрация техники выполнения одновременно одношажного классического хода.
6. Индивидуальная гонка классическим стилем: Ж (3 км – 21.00 мин) и М (5 км – 27.00 мин).

Текущий контроль модуль 2:

1. Демонстрация техники выполнения полуконькового хода.
2. Демонстрация техники выполнения конькового хода с махами рук и без махов руками.
3. Демонстрация техники выполнения одновременно двухшажного конькового хода.
4. Демонстрация техники выполнения одновременно одношажного конькового хода.
5. Демонстрация техники выполнения попеременного двухшажного конькового хода.
6. Демонстрация техники преодоления спусков, подъемов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении.
7. Индивидуальная гонка свободным стилем: Ж (3 км – 20.00 мин) и М (5 км – 26.00 мин).

Текущий контроль модуль 3:

1. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременно бесшажному ходу.
2. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому попеременному двухшажному ходу.
3. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременному одношажному ходу.
4. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременному двухшажному ходу.

Текущий контроль модуль 4:

1. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения полуконьковому ходу.
2. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременно двухшажному ходу (горный вариант).
3. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременно двухшажному уходу (равнинный вариант).
4. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов руками).
5. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому попеременному двухшажному ходу.
6. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременному одношажному ходу.

Тестовые вопросы:

1. На сколько групп подразделяются классические лыжные ходы?
2. На сколько групп подразделяются коньковые лыжные ходы?

3. Основой техники классического попеременного двухшажного хода является...
4. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные.
5. К попеременным ходам относится...
6. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации коньковых ходов?
7. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?
8. Какие упражнения относятся к соревновательным?
9. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
10. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?
11. Назовите попеременные коньковые ходы.
12. Самым скоростным способом передвижения коньковым стилем на равнине считается...
13. В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?
14. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?
15. Какой ход используется при передвижении по дуге?
16. Какой из коньковых ходов применяется на проложенной лыжне?
17. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
18. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в лыжных гонках свободным стилем?
19. Выбор способа подъема в гору зависит от...
20. Назовите последовательность обучения технике коньковых ходов:
21. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?
22. Какова последовательность применяемых методических приемов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах?
23. На каких дистанциях проводятся соревнования у женщин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
25. На каких дистанциях проводятся соревнования у мужчин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
26. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий.
27. Назовите состав бригады судей на старте:
28. Назовите состав бригады судей на финише
29. Какие мази применяются при передвижении коньковым стилем?
30. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование – форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: зачет.

Зачет по дисциплине (модулю) служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Лекционная аудитория № Е303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T (3 шт.), Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APART MASK4T (8x25 Вт), доступ к интернету
7.2	2. Учебная аудитория 1Б (УСК КПБ Буревестник) 66,5 кв.м., 26 посадочных мест. Оборудование: Персональный компьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к интернету. Переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска (200x100): для обеспечения наглядности, графических изображений.
7.3	3. Для организации и проведения практических занятий имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем на 150 пар лыж (марки лыж: «Sable», «Peltonen», «Brados»), мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, а так же учебно-тренировочные лыжня.
7.4	Для организации и проведения соревнований имеется система хронометража «Финиш-мини». Данная система включает в себя: стартовый турникет, финишная кнопка, программное обеспечение, стартовое и двухстрочное табло.
7.5	4. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал информационно-ресурсного центра:
7.6	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.7	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.8	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.9	
7.10	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо: - перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- надеть одежду, которая отвечает требованиям для занятий по лыжной подготовке и климатическим условиям проведения занятия;
- подобрать лыжный инвентарь, соответствующий росту и весу;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

8.5. Методические указания для подготовки к зачету

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачёта.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и практических занятий по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие к зачету;
- подготовка к ответу на вопросы.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА**
Самооборона

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики единоборств

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

4 ЗЕТ

Часов по учебному плану

144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 8

аудиторные занятия

56

самостоятельная работа

88

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4			4	4
Практические	44	44	20	20	64	64
Итого ауд.	48	48	20	20	68	68
Контактная работа	48	48	20	20	68	68
Сам. работа	60	60	16	16	76	76
Итого	108	108	36	36	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Проф., Сулейманов Габдыжалил Бариевич; к.п.н., Доц., Земленухин Илья Андреевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 05.03.2026 г. № 8

Зав. кафедрой Болтиков Ю.В.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	
1.2	Предмет посвящен изучению методических основ организации учебно-тренировочных занятий самбо в школах. Формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания школьников через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.1.3	Гимнастика
2.1.4	Теория и методика физической культуры
2.1.5	Теория спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать:
Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Уметь:
Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Владеть:
Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Уметь:
Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования
Владеть:
Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом

Уметь:
Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Уметь:
Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся

Владеть: Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма
ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок
Уметь: Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом
Знать: Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом
Уметь: Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики
ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта
Знать: Методы планирования тренировочного процесса
ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта
ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту
Знать: Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки
Уметь: Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в предмет. Система подготовки в самбо: история, планирование, методы. Организация безопасного тренировочного процесса в самбо. Инструктаж техники безопасности.						
1.1	История самбо как синтеза национальных видов борьбы (Ощепков, Харлампиев, Чумаков). Спорт и система самообороны. Методология тренировочного процесса в самбо. Этапы многолетней подготовки и их цели. Виды подготовки: технико-тактическая, физическая, психологическая, теоретическая. Методы планирования (перспективное, этапное, текущее). /Тема/	7	0				
1.2	История самбо как синтеза национальных видов борьбы (Ощепков, Харлампиев, Чумаков). Спорт и система самообороны. Методология тренировочного процесса в самбо. Этапы многолетней подготовки и их цели. Виды подготовки: технико-тактическая, физическая, психологическая, теоретическая. Методы планирования (перспективное, этапное, текущее). /Лек/	7	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6		
1.3	Комплексный анализ причин травматизма. 1. Методические ошибки: нарушение принципов обучения, неверный подбор нагрузки, отсутствие индивидуального подхода. 2. Технические ошибки: недостаточное обучение самостраховке, неправильная страховка партнера. 3. Материально-технические причины: несоответствие ковра, инвентаря и экипировки нормам. 4. Медицинские причины: формальный допуск, сокрытие информации о здоровье, невыполнение врачебных рекомендаций. Система профилактики: обязательная разминка, поэтапное обучение, строгий педагогический контроль, соблюдение дисциплины и правил, регулярная проверка инвентаря. Роль тренера и организационные меры обеспечения безопасности. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.6		

1.4	Проведение инструктажа по технике безопасности с акцентами на дисциплинарные нормы, требования к экипировке и покрытию ковра, медицинские правила и установку на взаимную страховку; формирование представления о самбо как об интеллектуально-двигательной системе через краткий рассказ и демонстрацию логики приёмов; и проведение специальной разминки, состоящей из направленной суставной гимнастики, отработки борцовских стоек и перемещений, изучения элементов самостраховки (группировки, перекаты, кувырки) и выполнения парных упражнений на чувство баланса и партнёра. /Пр/	7	6		Л1.1 Л1.6		
1.5	1. Безопасность и дисциплина дисциплинарные правила (5 ключевых), проверка экипировки, мед. правила, примеры взаимной страховки. Исследование покрытия 2. Логика и система самбо Построить интеллектуальную карту одного базового приёма (фазы, принципы, ошибки, страховка, связки). 3. Анализ движений Разработка разминки : Составить специальный разминочный комплекс для изучения нового конкретного приёма. По видеозаписи разобрать технику 3-х элементов самостраховки по заданным критериям, найти ошибки. Спланировать первое ознакомительное занятие для новичка (60 мин), включив рассказ о самбо, правила, разминку и простые упражнения. Дневник самбиста (2 ч): Написать итоговое эссе-размышление о том, как изменилось понимание дисциплины, системности, взаимной страховки и своих целей в самбо. /Ср/	7	14		Л1.5 Л1.6		
1.6	базовая техника падений, начиная с освоения группировки, затем падений на спину и на бок с места, падений через партнера (на спину и на бок), кувырка через плечо, кувырка в воздухе с помощью партнера, падения вперед с опорой на руки и усложненного варианта — падения со стойки в движении; параллельно вводятся и совершенствуются базовые элементы борьбы в стойке: изучение основных стоек (высокой, средней, низкой), дистанций (дальней, средней, ближней), простейших захватов (за рукава, за пояс, за отвороты) и специальных способов передвижения (подшаги, скрестный шаг); для развития координации, ловкости и чувства партнера блок включает серию подвижных игр с элементами единоборств («Пятнашки», «Выталкивание из круга», «Борьба за захват» /Пр/	7	10		Л1.1 Л1.5 Л1.6		

1.7	Анализ биомеханики группировки;Создание фото/видео-инструкции по самостраховке;Анализ стоек, дистанций и перемещений; Ситуационный анализ стоек и дистанций;Захваты и тактическое мышление;Сценарий для игры «Борьба за захват»;Записать последовательность в виде текстового алгоритма или схематичного рисунка. /Ср/	7	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.6		
1.8	Изучение базовой техники борьбы лежа, начиная с основных способов переворачивания соперника: переворот за две руки и переворот рычагом («Ключ»); далее изучаются болевые приемы: рычаг локтя через бедро и ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги, а также защитные технические действия против них; особое внимание уделяется контролю и удержанию соперника: изучается удержание сверху с захватом шеи и отворота, болевой прием скручиванием плеча внутрь из положения поперек и удушающий прием с захватом отворота и плеча; на каждом занятии комплексно развивается физическая подготовка с акцентом на силовые упражнения для мышц кора, спины и хвата, а также на развитие общей выносливости /Пр/	7	14		Л1.1 Л1.2 Л1.6		
1.9	Анализ базовых принципов партера ; сравнительный анализ двух изученных переворотов. Создать схему/таблицу;Глубокий разбор болевых и удушающих приемов;Анатомия болевого приёма: «Рычаг локтя» и «Ущемление ахилла"Этика и безопасность болевых и удушающих приемов;Анализ соревновательных схваток; Проектирование физической подготовки. /Ср/	7	13		Л1.1 Л1.6		

1.10	техника основных бросков в стойке: сначала изучаются подножки (задняя и передняя), затем бросок через спину с захватом руки на плечо и бросок через бедро с захватом пояса; после этого осваиваются подсечки (боковая и в темп шагов), а также броски в ноги (с захватом двух ног и с захватом ног сзади); завершает раздел изучение сложнокоординационного броска через плечо с колен; отработка каждого приема строится по принципу «от простого к сложному»: сначала изучение захвата и выведения из равновесия, затем отработка броска на несопротивляющемуся партнеру, затем — в движении и, наконец, в условиях учебно-тренировочных схваток с заданием; параллельно с технической работой развивается специальная физическая подготовка: взрывная сила (прыжковые упражнения, работа с отягощениями в имитационных движениях), динамическая гибкость (махи, выпады) и силовая выносливость (комплексные круговые тренировки). /Пр/	7	14		Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
1.11	Создание собственной классификационной таблицы бросков; Анализ выведения из равновесия; Исследование «оси броска»; Фактор риска: анализ типичных травм при бросках и их профилактика; Проектирование учебной схватки с заданием; Специальная физическая подготовка; Аудит собственной физической готовности. /Ср/	7	21		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
1.12	ГТО и прикладная самооборона /Тема/	8	0				
1.13	изучение методических основ организации учебно-тренировочных занятий самбо в школах. Формирование условий для физического развития через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков. /Пр/	8	12		Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
1.14	Изучение классификации техники приемов норм ГТО «самозащиты без оружия». Изучение основ прикладного самбо. Техника защиты от ударов и нападения с выполнением приемов задержания и освобождения от захватов. /Пр/	8	8		Л1.1 Л1.5 Л1.6		

1.15	Историко-патриотический контекст и нормативная база; Аналитический обзор: «Самбо – школа жизни» в государственной политике; Сравнительная таблица: ГТО «самозащита без оружия» vs. Спортивное самбо; Методическое проектирование занятия; Разработка конспекта вводного урока самбо для 5-го класса; Прикладное самбо и интеграция в воспитательный процесс; Проект внеурочного мероприятия: «Урок мужества с элементами самбо». /Ср/	8	16		Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
------	---	---	----	--	--------------------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Назовите основоположников системы самбо и их вклад в её развитие.

В чём заключается принципиальное отличие самбо от других видов борьбы (дзюдо, вольная борьба) с точки зрения его генезиса и правил?

Раскройте смысл понятия «самбо» как интеллектуально-двигательной системы. Приведите примеры из техники.

Каковы основные цели и задачи программы «Самбо в школу» в контексте государственной образовательной политики?

Перечислите ключевые дисциплинарные нормы и требования безопасности на тренировке по самбо. Объясните их важность.

Опишите основные борцовские стойки (высокая, средняя, низкая). В каких тактических ситуациях применяется каждая?

Классифицируйте изученные броски по принципу выполнения (подножки, подсечки, броски через бедро/спину).

Объясните логическую цепочку (алгоритм) проведения болевого приёма «рычаг локтя через бедро» от захвата до фиксации.

В чём заключается основной принцип самостраховки при падении? Перечислите основные элементы.

Опишите классический принцип обучения «от простого к сложному» на примере изучения любого броска.

В чём главные методические различия в обучении спортивному и прикладному (ГТО «Самозащита без оружия») разделам самбо?

Назовите основные этапы построения учебно-тренировочного занятия. Какова цель каждого этапа?

Какие подвижные игры с элементами единоборств вы знаете? Какие качества они развивают?

Перечислите основные технические действия для защиты от захватов и ударов в разделе прикладного самбо.

Особенности ударно-борцовой подготовленности спецподразделения в России и других государств.

Особенности технической подготовки в самбо.

Особенности тактической подготовки в самбо.

Особенности специальной физической подготовки в самбо.

Особенности методики подготовки спортсменов в самбо.

Восстановление специальной работоспособности боевого единоборца.

Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

5.2. Темы письменных работ

1. Предмет и задачи курса «самооборона».
2. Значение самообороны для студентов гуманитарной группы специальностей.
3. Самооборона: классификация и характеристика. Функции самообороны.
4. История возникновения наиболее популярных восточных единоборств.
5. Восточные единоборства. Классификация. Основные виды восточных единоборств. Оздоровительный аспект в восточных единоборствах.
6. Здоровье как социальная и личностная ценность. Современные требования к состоянию здоровья человека.
7. Технология обучения и развития двигательных качеств в самообороне.
8. Характеристика основных методических требований в самообороне.
9. Основные принципы обучения в самообороне.
10. Значение подготовительной, основной и заключительной частей занятия и особенности их проведения с различным возрастным контингентом.
11. Характеристика технической подготовки в самообороне.
12. Характеристика общеоздоровительных упражнений.
13. Характеристика формальных упражнений.
14. Методика показа и способы разучивания технических приемов.
15. Методика обучения технике ударов и блоков в самообороне.
16. Характеристика и особенности тактической подготовки в самообороне.
17. Методика обучения защитным и атакующим действиям.
18. Предупреждение и устранение ошибок во время обучения самообороне.
19. Закалка ударных и защитных поверхностей тела в самообороне.
20. Методика работы на снарядах.

21. Предупреждение травматизма и техника безопасности при занятиях самообороной.
22. Оказание первой медицинской помощи.
23. Психологическая подготовка в самообороне.
24. Методика воспитания морально-волевых качеств в самообороне: целеустремленности, выдержки, смелости, инициативности и самостоятельности.
25. Методические особенности проведения занятий с различным возрастным контингентом.
26. Педагогический и врачебный контроль при занятиях самообороной.
27. Основные требования к контрольным упражнениям и тестам.
28. Планирование учебно-воспитательного процесса в самообороне.
29. Научно-исследовательская работа в самообороне.
30. Внедрение предмета – основы самообороны в школьную программу.
31. Обучение студентов вуза основам самообороны.
32. Обучение школьников основам самообороны.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Видимость, притворство, ложное изображение травмы, болезни или отдельных её симптомов.
 - а) Оцениваемая техника.
 - б) Запрещенная техника.
 - в) Жеребьевка.
 - г) Симуляция.
 - д) Дисквалификация.
2. Внутренняя установка индивида действовать согласно своей совести; принятие на себя ответственности за свои поступки.
 - а) психика.
 - б) память.
 - в) мышление.
 - г) страх.
 - д) нравственность.
3. Действия борца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.
 - а) Тактика спортивной борьбы.
 - б) Способы тактической подготовки.
 - в) Раскрытие.
 - г) Маневрирование.
 - д) Отвлечение.
4. Действия по предотвращению собственных травм во время проведения приема.
 - а) Страховка.
 - б) Самостраховка.
 - в) Режим.
 - г) Личная гигиена.
 - д) Кодекс борца.
5. Деятельность борца с явным проявлением защиты и уклонением от активной борьбы.
 - а) Активность.
 - б) Пассивность.
 - в) Замечание.
 - г) Предупреждение.
 - д) Выход за ковер.
6. Захват, направленный на создание болевых ощущений у противника (оцениваются в борьбе самбо и дзюдо).
 - а) Выход наверх.
 - б) Переворот.
 - в) Удержание.
 - г) Болевой.
 - д) Удушение.
7. Захват(ы), направленный(ые) на создание ощущения удушья у противника (оцениваются в борьбе дзюдо).
 - а) Выход наверх.
 - б) Переворот.
 - в) Удержание.
 - г) Болевой.
 - д) Удушение.
8. Изменение положения противника из положения стоя в положение нижнего в партере и выходом за спину противника (оценивается в греко-римской и вольной борьбе).
 - а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
9. Изменение положения противника из положения стоя в положения лежа без отрыва от ковра (оценивается во всех видах спортивной борьбы).

- а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
10. Изменение положения тела противника из положения стоя в положение лежа с отрывом от ковра (оценивается во всех видах спортивной борьбы).
- а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
11. В боевом самбо разрешены к использованию приемы?
- а) Дозволенные правилами всех существующих единоборств (в том числе ударная техника).
 - б) Только Приемы борьбы.
 - в) Приемы борьбы и удушающие.
 - г) Ударная техника.
12. Для того, чтобы приступить к изучению основ Самообороны, Вы должны:
- а) Пройти инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не иметь противопоказания по состоянию здоровья.
 - б) Иметь квалификационный разряд по самбо.
 - в) Техника безопасности на производстве.
 - г) Вы должны знать правила самообороны.
13. В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия.
- а) Находится в неустойчивом положении, отвлечен чем-либо.
 - б) Соперник находится на расстоянии.
 - в) Взят обоюдный захват.
 - г) Пытается на вас бежать.
14. Самооборона должна быть:
- а) Пропорциональна Угрозе.
 - б) Чрезмерной силе атакующего вас.
 - в) Слабее угрозы.
 - г) Двукратно превышающей угрозу.
15. Легальные способы самообороны в РФ
- а) Перцовый баллончик.
 - б) Травматическое оружие.
 - в) Дубинка.
 - г) Бейсбольная бита.
16. Действия по предотвращению собственных травм во время проведения приема.
- а) Страховка.
 - б) Самостраховка.
 - в) Режим.
 - г) Личная гигиена.
 - д) Кодекс борца.
17. Что вызывает удар в солнечное сплетение?
- а) затруднение дыхания.
 - б) помутнение сознания.
 - в) помутнение рассудка.
18. В чём состоит эффективность удара в пах?
- а) ошеломляет противника.
 - б) выводит противника из строя.
 - в) отвлекает противника.
19. Чего не рекомендуется делать в конфликтной ситуации наедине с преступником?
- а) Без необходимости спорить с ним или высказывать угрозы в его адрес.
 - б) Вести переговоры сидя.
 - в) Отдавать ему приказы типа "Замолчи!" или "Ну-ка сядь!".
 - г) Жестикулировать и размахивать руками.
 - д) Предлагать ему продолжить разговор только после того, как он перестанет кричать и угрожать.
20. Нарушение спортсменом отведенных правилами границ ведения единоборства.
- а) Активность.
 - б) Пассивность.
 - в) Замечание.
 - г) Предупреждение.
 - д) Выход за ковер.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование

Устный опрос
Практическая работа
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Абрамов Н. А.	Основы самообороны: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020
Л1.2	Елисеев С. В., Перчик В. Т., Ушаков А. Ф., Шоя Ю. А., Ципурский И. Л., Ципурский И. Л., Болотский Р. М., Белоусов С. Г., Зинькевич Г. П., Левченко В. А.	Правила вида спорта «САМБО»	Москва: Спорт-Человек, 2021
Л1.3	Горбунов А. В., Литманович А. В., Бобровский В. А., Мышкин А. Е.	Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2021
Л1.4	Ткачук М. Г., Левицкий А. Г., Соболев А. А.	Технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.5	Ткачук М. Г., Левицкий А. Г., Соболев А. А.	Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта: технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.6	Сулейманов Г. Б., Земленухин И. А., Болтиков Ю. В.	Теория и методика избранного вида спорта: борьба (Самбо): учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024
Л1.7	Еганов А. В.	Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2026
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6			
6.3.1.7	Для 43.00.00		
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline; Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)		
6.3.1.10			

6.3.1.11	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Спортивный зал (185,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.2	2. Инвентарь: Ковёр самбо (борцовский ковер) – 2 шт. Манекен борцовский – 10 шт. Мешок боксёрский – 5 шт. Груша боксёрская – 5 шт. Макет пистолета – 15 шт. Макет ножа – 20 шт. Макет автомата АКС-74 – 1 шт. Дубинка резиновая – 20 шт. Палка гимнастическая - 20 шт. Канат гимнастический – 2 шт. Куртки самбо – 50 шт.
7.3	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.4	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.5	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.6	6. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.7	7. Мультимедийный проектор (1 шт.): для презентаций лекционного материала, просмотра и видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса.
7.8	
7.9	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.10	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.11	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.12	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.13	Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
7.14	
7.15	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
формирование профессиональных компетенций через интеграцию теоретических знаний, практических умений и педагогических навыков, где ключ к успеху — системный подход и активность на всех формах занятий. На лекциях и семинарах необходимо структурировать информацию, выделяя основные понятия, имена, даты и принципы; после занятий обязательно просматривая и дополняя конспекты. На практических тренировках безопасность и дисциплина абсолютны: вы — партнёры по обучению, а не соперники; осознанно отрабатывайте каждое движение, анализируя его биомеханику и типичные ошибки, и немедленно реагируйте на замечания преподавателя. Самостоятельная работа является стержнем глубокого освоения материала: планируйте её поэтапно, избегая авралов; используйте не только учебники, но и научные статьи, видеоархивы соревнований, авторитетные онлайн-ресурсы; оформляйте работы чётко, в заданной форме (таблицы, схемы, конспекты), обязательно подводя содержательные выводы. При подготовке к контролю начинайте повторение заранее, создайте личный структурированный справочник по ключевым темам, практикуйтесь в объяснении материала одногруппникам, уделяя особое внимание взаимосвязям между техникой, тактикой и методикой. Все выполненные задания собирайте в профессиональное портфолио — это будущее доказательство вашей компетентности для работодателя. Критерии успешного освоения дисциплины включают: уверенное знание истории и теории; корректное выполнение базовой техники; способность анализировать и исправлять ошибки; умение разработать и провести безопасное учебное занятие для целевой аудитории; понимание воспитательной миссии педагога самбо.	

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
Методические указания по выполнению самостоятельной работы направлены на формирование у обучающихся навыков	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА**
Футбол

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

48

самостоятельная работа

60

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	13		13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4			4	4
Практические	18	18	26	26	44	44
Итого ауд.	22	22	26	26	48	48
Контактная работа	22	22	26	26	48	48
Сам. работа	32	32	28	28	60	60
Итого	54	54	54	54	108	108

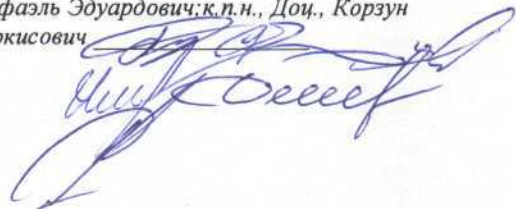
Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фаттахов Рафаэль Вагизович; Денисенко Дмитрий Юрьевич; Ильясов Рафаэль Эдуардович; к.п.н., Доц., Корзун Дмитрий Леонидович; к.п.н., Доц., Поканинов Валерий Борисович; Садыков Наиль Наркисович

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Поканинов В.Б.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель преподавания дисциплины «Футбол» состоит в содействии формированию у студентов следующих компетенций:
1.2	общефессиональные компетенции (ОПК):
1.3	- Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
1.4	- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-3);
1.5	- Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях (ОПК-5);
1.6	- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма (ОПК-10);
1.7	- Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики (ОПК-14).
1.8	профессиональные компетенции (ПК):
1.9	- Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта (ПК-1).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные и подвижные игры
2.1.2	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта
2.1.3	Анатомия человека
2.1.4	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Особенности научно-исследовательской деятельности в футболе

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся	
Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации,	

осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-3.1:Проводит занятия по физической культуре и спорту
Уметь: Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов
Уметь: Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования
Уметь: Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
Владеть: Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом
Уметь: Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов
Уметь: Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся
ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту
Знать: Теория и методика физической культуры
Уметь: Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся
Владеть: Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма
ОПК-10.1:Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов

обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культуры и спортом

Знать:

Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Уметь:

Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть:

Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; дополнительной предпрофессиональной программы

Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
ПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Уметь: Индекс Содержание У.4 Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	5 семестр (4часа - лекции, 18 часов - практ. часов) /Тема/	5	0				
1.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в специальность». «История возникновения и развития игры в футбол» /Лек/	5	2				
1.3	Лекция № 2. Тема: «Техника игры», «Физические качества футболистов» . /Лек/	5	2				
1.4	Практическое занятие № 1-4. Техника передвижений футболистов с мячом и без мяча. /Пр/	5	8				
1.5	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. /Ср/	5	4				
1.6	Практическое занятие № 5-6. Удары по мячу ногой. Остановки мяча. /Пр/	5	4				
1.7	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. Написать виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.8	Практическое занятие № 7. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча. /Пр/	5	2				
1.9	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. Расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.10	Практическое занятие № 8. Отбор мяча. /Пр/	5	2				
1.11	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий и расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.12	Практическое занятие № 9. Отбор мяча и обманные движения. /Пр/	5	2				

1.13	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий и расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	6				
1.14	Самостоятельная подготовка: 1.Общее понятие о технике футбола. 2.Этапы развития технике игры. 3.Классификация технике игры. 4.Средства технике . 5.Анализ технике игры ведущих команд страны и мира. /Ср/	5	10				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	6 семестр (26 практических часов) /Тема/	6	0				
2.2	Практические занятия № 10-13. «Физические качества футболистов» /Пр/	6	8				
2.3	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 специфических упражнений к футболу, на каждое физическое качество. /Ср/	6	6				
2.4	Практические занятия № 14-15. Тактика игры. /Пр/	6	4				
2.5	Самостоятельная работа. Подобрать 3-4 упражнений тактическую подготовку, каждой линии (в защите, полузащите и нападения). /Ср/	6	6				
2.6	Практические занятия № 16-20. Подготовка конспекта урока по футболу и проведение фрагмента урока. /Пр/	6	10				
2.7	Самостоятельная работа. Подготовка конспекта урока по футболу. /Ср/	6	6				
2.8	Практические занятия № 21-22. Подготовка и сдача контрольных нормативов по технике игры футбол. /Пр/	6	4				
2.9	Самостоятельная подготовка: 1.Общее понятие о тактике футбола. 2.Этапы развития тактики игры. 3.Классификация тактики игры. 4.Средства тактики. 5.Современные системы расстановки игроков и их характеристика. 6.Анализ тактики игры ведущих команд страны и мира. /Ср/	6	4				
2.10	Самостоятельная подготовка: 1.Общее понятие о тактике футбола. 2.Этапы развития тактики игры. 3.Классификация тактики игры. 4.Средства тактики. 5.Современные системы расстановки игроков и их характеристика. 6.Анализ тактики игры ведущих команд страны и мира. /Ср/	6	6				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Методика обучения техническим приемам.
3. Задачи, средства и методы технической подготовки.
4. Методика совершенствования индивидуальных технических действий в обороне и атаке.
5. Цели и задачи обучения. Общая направленность. Состав и особенности использования методов обучения.
6. Контроль и оценка эффективности обучения (устойчивость навыков, вариативность и т.д.).
7. Основные задачи совершенствования техники футбола.
8. Средства и методы, применяемые на занятиях по совершенствованию техники.
9. Методика подготовки к учебно-тренировочному занятию.
10. Основные методы, используемые для совершенствования техники игры.
11. Методы оценки технико-тактических действий.
12. Система спортивных соревнований.
13. Средства и методы развития специальных физических качеств.
14. Средства и методы развития быстроты.
15. Средства и методы развития ловкости.
16. Средства и методы развития гибкости.
17. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
18. Средства и методы развития специальной (игровой) выносливости.
19. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по футболу.
20. Подвижные игры как средство спортивной подготовки в футболе.
21. Травматизм в футболе. Средства и методы восстановления футболистов.

5.2. Темы письменных работ

1. Значение теоретической подготовки.
2. Задачи, формы и содержание теоретической подготовки.
3. Общая и специальная теоретическая подготовка футболистов.
4. Особенности теоретической подготовки игроков различных линий: вратарей, защитников, полузащитников, нападающих.
5. Актуальные вопросы оценки футбола (Итоги спортивного года).
6. Итоги финального турнира Чемпионата Европы Итоги Чемпионата и Кубка России по футболу
7. Анализ выступления сборной команды России в отборочном турнире к Чемпионату мира по футболу
8. Анализ выступления российских команд в европейских кубковых турнирах, лиге чемпионов.
9. Пути развития футбола в России и за рубежом.
10. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства футболистов.
11. Ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути предупреждения и исправления.
12. Средства и методы контроля за уровнем владения техникой.
13. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.
14. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
15. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий в обороне и атаке.
16. Методика углубленного обучения групповым тактическим действиям в линиях.
17. Методика углубленного обучения командной тактике игры.
18. Методика подбора литературных источников по теме выпускной квалификационной работы.
19. Методика развития физических качеств на этапе углубленного обучения:
Быстроты, ловкости; выносливости; скоростно-силовых.
20. Цели и задачи обучения. Общая направленность. Состав и особенности использования методов обучения.
21. Контроль и оценка эффективности обучения (устойчивость навыков, вариативность и т.д.).
22. Основные задачи и пути дальнейшего совершенствования техники футбола.
23. Средства и методы, применяемые на занятиях по совершенствованию в технике.
24. Методика проведения занятий с использованием вспомогательного оборудования.
25. Методика подготовки к учебно-тренировочному занятию.
26. Основные методы используемые для совершенствования техники игры.
27. Характеристика групповых тактических действий в атаке.
28. Характеристика групповых тактических действий в обороне.
29. Командная тактика нападения и защиты: быстрое и постепенное нападение, противодействие быстрому и постепенному нападению.
30. Понятие о тактике, классификация тактики, функции игроков.
31. Характеристика средств тактики.
32. Методы оценки технико-тактических действий.
33. Психологические особенности спортивной деятельности в футболе.
34. Анализ волевых качеств и их проявлений в футболе.
35. Требования к личности футболиста.
36. Характеристика эмоциональных процессов и состояний.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Основные этапы развития отечественного футбола.
2. Международные встречи клубных и сборных команд.
3. Понятие о технике игры.
4. Классификация технических приемов.
5. Биомеханические основы ударов по мячу.
6. Взаимосвязь техники с физической, тактической и психологической подготовкой.

7. Особенности выполнения технических приемов в футболе (анализ техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обманных движений, способы отбора мяча).
8. Общие основы теории физических качеств.
9. Понятие о быстроте. Характеристика средств и методов воспитания быстроты.
10. Понятие о скоростно-силовых качествах. Характеристика средств и методов их воспитания.
11. Понятие о выносливости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
12. Понятие о ловкости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
13. Понятие о гибкости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
14. Общее понятие о тактике футбола.
15. Этапы развития тактики игры.
16. Классификация тактики игры.
17. Средства тактики.
18. Современные системы расстановки игроков и их характеристика.
19. Анализ тактики игры ведущих команд страны и мира.
20. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.
21. Виды соревнований.
22. Положение о соревнованиях.
23. Системы розыгрыша.
24. Эволюция и влияние правил игры на ее характер и содержание.
25. Правила соревнований.
26. Методика судейства соревнований по футболу.
27. Сведения о развитии мини-футбола в стране и за рубежом.
28. Итоги Чемпионата и Кубка России по футболу.
29. Анализ выступления клубных и сборных команд на международной арене.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Вид работы Уровни оценивания Критерии оценивания

Практическая работа Не аттестован

(Не удовлетворительно) Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические задания не выполняет или выполняет с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.

Низкий

(Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы ответить затрудняется, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические задания выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.

Средний

(Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические задания выполняет правильно, но с небольшими неточностями. Посещает занятия, но не в полном объеме.

Высокий

(Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические задания выполняет правильно, четко и без ошибок. Посещает все занятия практически полностью.

Самостоятельная работа Не аттестован

(Не удовлетворительно) Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют установленным требованиям к данному виду работы.

Низкий

(Удовлетворительно) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения учебного материала, но допускает неточности; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы; результаты выполнения работы оформлены не аккуратно или не в соответствии с требованиями.

Средний

(Хорошо) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания; дает правильные формулировки учебного материала; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания данного материала; результаты выполнения работы оформлены недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.

Высокий

(Отлично) Студент обстоятельно и полно излагает соответствующее задание; дает правильные формулировки задания; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы, имеющие целью выяснить степень понимания данного материала; результаты выполнения работы оформлены аккуратно и в соответствии с требованиями.

Контроль Не аттестован

(Не удовлетворительно) Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной работы не позволяет сделать правильные выводы.

Низкий (Удовлетворительно) Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной работы позволяет получить правильные выводы, в ходе проведения работы были допущены ошибки. Средний (Хорошо) Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки. Высокий (Отлично) Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, правильно и аккуратно выполнил все задания. По результатам текущего контроля успеваемости за все модули студент до зачета может набрать от 0 до 50 баллов. Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Зачет по дисциплине получают обучающиеся, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100.
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система «КнигаФонд» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.knigafund.ru
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://e.lanbook.com
6.3.2.3	Сайт электронной футбольной школы. Режим доступа - http://footballtrainer.ru
6.3.2.4	Ежедневная электронная спортивная газета. Режим доступа - http://www.sport-express.ru
6.3.2.5	Официальный сайт Российского футбольного союза. Режим доступа - http://www.rfs.ru
6.3.2.6	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни «ФизкультУра» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
6.3.2.7	Спортивная книга: физкультура и спорт [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.sportkniga.kiev.ua
6.3.2.8	Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.edu.ru
6.3.2.9	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/library
6.3.2.10	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебно-спортивный комплекс «Буревестник»
7.2	Стадион для проведения всероссийских соревнований, футбола и мини-футбола с двумя оборудованными полями. Установлено полноценное освещение (4 мачты).
7.3	
7.4	Оборудование:
7.5	- Размер стадиона вместе с полем - 158 х 96 м
7.6	- Размер футбольного поля - 105 х 68 м
7.7	- Покрытие футбольного поля - искусственная трава
7.8	- Размер ворот - 2,44 х 7,32 м

7.9	- Фанерное табло (вывод названий команд, счета)
7.10	
7.11	Размер мини-футбольного поля 20х40 м
7.12	- Покрытие - искусственная трава
7.13	- Размер ворот: высота 2.08 м, ширина 3.16 м, глубина 1.8 м
7.14	
7.15	Инвентарь:
7.16	- Ворота 3х2 м. 4 пары
7.17	- Ворота 5х2 м. 2 пары
7.18	- Мини ворота 1х0,5 м. 4 пары
7.19	- Стойки на подножке 10 шт.
7.20	- Конусы h-30 см. 10 шт.
7.21	- Конусы h-10 см. 15 шт.
7.22	- Фишки d-20 см. 100 шт.
7.23	- Координационная лестница 2 шт.
7.24	
7.25	Техническое оборудование:
7.26	- ЖК телевизор TCL 75 дюймов,
7.27	- персональный компьютер DEPO,
7.28	- монитор ЛОС,
7.29	- акустическая система активная Sven (2x25 Вт),
7.30	- проектор,
7.31	- аудиоаппаратура,
7.32	- акустическая система.
7.33	
7.34	Тренажерный зал.
7.35	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционному занятию

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия.

Студентам на практические занятия следует:

- приносить с собой соответствующую спортивную форму;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать элементы учебного материала, в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучаемой на занятии.

Рекомендации по подготовке к зачету

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени

достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачёта или экзамена.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет на подготовку к ответу на зачете - 20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из очень эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету разбивается на 2 или 4 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка. В семестре в качестве промежуточного контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре и текущего контроля успеваемости студент может получить:

Зачет – от 51 до 100 баллов

Не зачет – от 50 и менее

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА**
**Введение в теорию и методику обучения базовым
 видам спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 1	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	20	20	20	20
Методические занятия	6	6	6	6
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Лопатин Леонид Александрович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	цель - Формировать у студентов осознанного отношения к занятиям базовыми видами спорта и будущей профессиональной деятельности тренера -педагога по виду спорта
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическое воспитание детей дошкольного возраста средствами избранного вида спорта	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Теория и методика физической культуры	
2.2.4	Плавание	
2.2.5	Самооборона	
2.2.6	Теория спорта	
2.2.7	История физической культуры	
2.2.8	Лечебная физическая культура и массаж	
2.2.9	Педагогика физической культуры и спорта	
2.2.10	Теория и методика фитнеса	
2.2.11	Производственная практика: педагогическая	
2.2.12	Музыкально-ритмическое воспитание	
2.2.13	Производственная практика: тренерская	
2.2.14	Производственная практика: преддипломная	
2.2.15	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.16	Футбол	
2.2.17	Учебная практика: педагогическая	
2.2.18	Учебная практика: тренерская	
2.2.19	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта
ПК-1.2:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

- историю и современное состояние базовых видов спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и методы организации и обучения физическим упражнениям.
- спортивную терминологию и правила записи физических упражнений;
- строевые упражнения как средство организации занимающихся на занятиях базовыми видами спорта;
- прикладные и общеразвивающие упражнения (ОРУ) как средства для проведения разминки и развития физических качеств при проведении занятий базовыми видами спорта

Уметь:

- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные инновационные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;
- применять в своей деятельности спортивную терминологию, при обозначения физических упражнений;
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) на занятиях группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых физических упражнений;
- контролировать и оценивать качество выполнения физических упражнений и определять ошибки и причины в технике их возникновения;
- использовать методы обучения физическим упражнениям, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях;

Владеть:

- проектированием решения конкретной задачи занятия, выбирая оптимальный способ ее решения, учитывать возрастные

психологические особенности занимающихся исходя из действующих правовых норм;
 - страховкой и помощью занимающихся при обучении физических упражнениям;
 - рациональным управлением и организацией (размещения, перемещения) занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения занятия;
 - методикой самостоятельного проведения строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений с группой занимающихся;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Тема 1 Организация и проведение занятий базовыми видами спорта. /Тема/	1	0				
1.2	Средства организации занятий базовыми видами спорта /Лек/	1	2	ПК-1.2-В1	Л1.4 Л1.6 Л1.12Л2.4Л3.3		
1.3	Тема 1 Строевые упражнения /Пр/	1	8	ПК-1.2-У1	Л1.4Л2.4Л3.3		
1.4	Тема 1 Предупреждение травм на занятиях базовыми видами спорта /Мет/	1	2	ПК-1.2-У1	Л1.10Л2.3 Л2.6 Л2.7Л3.4		
1.5	история и современное состояние базовых видов спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании /Лек/	1	2	ПК-1.2-З1	Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.13 Л1.14 Л1.15Л2.5Л3.1 Л3.5		
1.6	Спортивная терминология /Лек/	1	2	ПК-1.2-З1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4Л3.9 Л3.10		
1.7	Тема2 Прикладные и общеразвивающие упражнения на занятиях базовыми видами спорта. /Пр/	1	10	ПК-1.2-У1	Л1.5 Л1.11Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.6 Л3.11		
1.8	Тема2 Методика обучения средствам организации и проведения занятий базовыми видами спорта /Мет/	1	2	ПК-1.2-В1	Л1.13 Л1.15Л2.4Л3.11		
1.9	Тема3 Способы организации проведения физических упражнений на занятиях базовыми видами спорта. /Пр/	1	2	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л1.13 Л1.14Л2.5Л3.7		
1.10	Тема3 Спортивная терминология как средство общения на занятиях базовыми видами спорта /Мет/	1	2	ПК-1.2-З1	Л1.12Л2.4Л3.2 Л3.9 Л3.10		
1.11	Характеристика прикладных упражнений /Ср/	1	8	ПК-1.2-З1 ПК-1.2-У1	Л2.4Л3.8		
1.12	Исходные положения для общеразвивающих упражнений /Ср/	1	6	ПК-1.2-З1 ПК-1.2-В1	Л1.5 Л1.15Л2.4Л3.3 Л3.6 Л3.11		
1.13	Составить комплекс разминочных упражнений используя способ организации проведения раздельный /Ср/	1	8	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л1.5 Л1.14 Л1.15Л2.4Л3.8		
1.14	Составить комплекс разминочных упражнений используя способ организации проведения поточный /Ср/	1	6	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л1.5 Л1.14 Л1.15Л2.4Л3.8		
1.15	Составить комплекс разминочных упражнений используя способ организации проведения раздельно - проходной /Ср/	1	6	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л1.5 Л1.14 Л1.15Л2.4Л3.8		

1.16	Составить комплекс разминочных упражнений используя способ организации проведения поточно-проходной /Ср/	1	6	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л1.5 Л1.15Л2.4Л3. 8		
1.17	Экзамен /Тема/	1	0				
1.18	Тестовые задания /Экзамен/	1	36	ПК-1.2-З1 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	Л3.8		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для текущего контроля:

- 1.Контрольная работа, связанная с выявлением знаний спортивной терминологии
- 2.Проведение фрагментов тренировочных занятий:
 - организация группы-проведение, по заданию преподавателя, строевых упражнений;
 - проведение разминки занимающихся с использованием общеразвивающих упражнений

Задания для промежуточной аттестации (примеры тестов)

- 1.Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три? а) По три рассчитайсь! В три шеренги – стройся!
б) На первый, второй, третий рассчитайсь! Третьи вперед, вторые – на месте, первые назад – стройся!
в) По три рассчитайсь! В три шеренги – становись!
г) На первый, второй, третий рассчитайсь! В шеренгу по три – стройся!
- 2.Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?
а) Шагом – марш! б) Перейти на шаг! в) Ша-гом!
г) Без задания марш!
- 3.Какие меры безопасности и предупреждения травм, необходимо предпринимать тренеру на занятиях?
а) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Далее провести опрос занимающихся по данной теме. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям
б) Ознакомить занимающихся с инструкцией по технике безопасности под роспись в дневниках с указанием данной темы. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям
в) Неукоснительно соблюдать принципы обучения «от простого к сложному» «доступности», «постепенности». Следить за дисциплиной. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям
г) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Проверять исправность снарядов и инвентаря и правильность его расположения, внешний вид учащихся, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений, осуществлять контроль состояния занимающихся, следить за дисциплиной и правильным расположением занимающихся, соблюдать принципы обучения

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.

1. ТЕМА: Базовые виды спорта.
 - 1.Дать определение базовым понятиям сферы физическая культура и спорт (Физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая культура личности).
 - 2.Перечислить и дать характеристику базовым видам спорта.
 - 3.Цели, задачи, принципы и содержание занятий базовыми видами спорта.
 - 4.Строевые упражнения как средство управления занимающимися на занятиях базовыми видами спорта.
 - 5.Структура и задачи частей занятий базовыми видами спорта.
 - 6.Для ориентации на учебной площадке используются уловные обозначения, как они определяются и назовите их.
 - 7.Прикладные упражнения на занятиях базовыми видами спорта
 - 8.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на занятиях базовыми видами спорта их назначение и характеристика.
 - 9.Основные причины травматизма на занятиях базовыми видами спорта.
 - 10.Гимнастика как базовый вид спорта. Дать определение понятию «Гимнастика». Задачи, средства и виды гимнастики.
- 2 ТЕМА: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)
 1. С какими предметами могут выполняться ОРУ.
 2. Какими путями можно повысить интенсивность мышечных напряжений при выполнении ОРУ.
 3. Какие признаки положены в основу классификации ОРУ (перечислить).
 4. Перечислить практические методы (способы) обучения ОРУ.
 5. Перечислите методы (способы) организации выполнения ОРУ
 6. Перечислите методы (способы) создания представления у занимающихся о конкретном ОРУ.
- 3.ТЕМА: ТЕРМИНЫ ОРУ
 1. Значение и характеристика терминологии. Что нужно понимать под термином. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов.
 - 2.Термины исходных положений (И.П.) для выполнения ОРУ. (стоя на ногах, коленях, в седе, лежа на спине, животе, смешанном упоре.).
 2. Перечислить основные положения прямых рук, при принятии И.П.

3. Перечислить основные положения согнутых рук, при принятии И.П.
4. Перечислить основные положения согнутых ног, при принятии И.П.
5. В каких случаях допускается сокращение терминов: «спереди», «вперед», «туловище», «нога», «поднять», «опустить».
6. В каких случаях допускается сокращение терминов: «ладони внутрь», «ладони книзу», «дугами вперед», «исходное положение».
7. Термины основных движений головой, туловищем, руками, ногами.
8. По отношению к чему указывается положение конечностей и движения ими.
4. ТЕМА: ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ ОРУ
1. Что надо указывать при записи отдельного общеразвивающего упражнения.
1. Какой существует порядок записи нескольких движений, выполняемых различными частями тела одновременно.
2. В какой последовательности записываются несколько движений, выполняемых неодновременно
3. Перечислить основные формы записи упражнений.
5. ТЕМА: СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- Дать определение понятиям строй, шеренга, фланг, ширина строя.
1. Для выполнения строевых упражнений используются команды и распоряжения. Назовите их отличие.
2. Дать определение фронту, интервалу, тыльной стороне строя и глубине строя.
3. Дать определение двухшереножному строю и ряду.
4. Что такое сомкнутый и разомкнутый строй.
5. Что такое колонна и дистанция
6. На какие части подразделяется команда и как они произносятся.
7. Как следует понимать термины «влево», «налево» при указании направления движения.
8. Перечислить методы, которыми пользуются при обучении строевым упражнениям.
9. Какие команды относятся к строевым приемам.
10. Назовите виды расчета и команды для их выполнения.
11. Команды для изменения характера передвижения, изменения длины шага и скорости движения.
12. Какие подаются команды для изменения направления движения.
13. Команды для движения в обход, в какой части зала подается исполнительная часть этой команды.
14. Движение противоходом. Команда для движения противоходом.
15. Движение «змейкой», по какому признаку определяется ее величина, команда для движения «змейкой».
16. Виды построений. Команда для построения в одну шеренгу и действия занимающихся по выполнению этой команды.
17. Команды для перестроения из одной шеренги в две и обратно, то же в три и обратно.
18. Команды для перестроения из шеренги уступом (по расчету 9-6-3 на месте) и обратно.
19. Команды для перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении и обратно.
20. Команды для размыкания и смыкания приставными шагами.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

1. Виды и характеристика базовых видов спорта.
2. Строевые упражнения как средство организации занимающихся на занятиях базовыми видами спорта.
3. Общеразвивающие упражнения на занятиях базовыми видами спорта.
4. Владение спортивной терминологией как базовая компетентность организатора занятий базовыми видами спорта.
5. Правила и требования к спортивной терминологии.
6. Термины ОРУ.
7. Правила и формы записи физических упражнений.
8. Виды и характеристика форм организации проведения ОРУ.
9. Характеристика методов обучения ОРУ
10. Требования к командам и распоряжениям при проведении строевых упражнений
11. Методика проведения ОРУ.

5.3. Фонд оценочных средств

ПРИМЕРНЫЕ ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Способ увеличения дистанции или интервала
 - а). Перестроение б). Передвижение в) Размыкание г). Смыкание
2. Назовите способ проведения ОРУ а). групповой б). поточный в). последовательный г) переменный
3. Основным предназначением подготовительной части урока является:
 - а) Подготовка занимающихся к успешному решению задач основной части урока
 - б) Обучение, воспитание, оздоровление
 - в) Деление занимающихся на группы по полу и уровню подготовленности
 - г) Снижение физической и психологической нагрузки

5.4. Перечень видов оценочных средств

Задания для текущего контроля:

Практическая работа 1. Письменный опрос (контрольная работа) по терминологии общеразвивающих упражнений.

Студенту предлагается описать с помощью текстовой (терминологической) записи исходные положения и движения частями тела при выполнении общеразвивающего упражнения, показываемые преподавателем (либо с использованием мультимедийного оборудования). Каждое положение показывается один раз в течение 7-8 с. Движения частями тела (головой, туловищем, руками, ногами) демонстрируются по два раза. Всего контрольная работа содержит 28 вопросов и состоит из нескольких блоков. 1-ый блок Исходные положения- стойки, седы, положения лежа на спине, животе, упоры, седы, смешанные упоры. 2-й блок движения частями тела наклоны, повороты туловища с различным положением рук и головы, выпады, приседы, движения руками, ногами (круги, дуги, взмахи, пружинящие). На выполнение контрольной работы отводится не более 35 мин. Студент обязан правильно описать положения и движения, продемонстрировать форму записи, правильную последовательность движений при описании, а также использовать правила сокращения.

2. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся (строевые упражнения: построения, перестроения, различные способы передвижения, изменения направления передвижения, размыкания). Оценивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд).

3. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения проведением общеразвивающих упражнений (способы организации выполнения, методы обучения общеразвивающих упражнений) Оценивается владение спортивной терминологией, способами организации проведения и методы обучения общеразвивающим упражнениям.

Задания для промежуточного контроля:

Теоретическая работа

пример тестовых заданий

Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ совмещенным (комбинированным) способом?

- а) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) —«делай два»...
- б) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)...
- в) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...
- г) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

2. Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения? а) Исходное положение принять!

- б) Исходную стойку принять!
- в) Исходное положение прыжком принять!
- г) Стойку ноги врозь принять!

3. Если ОРУ на 4 счета, когда необходимо подать команду «СТОЙ» для окончания выполнения упражнения?

- а) Вместо любого счета (...раз-два-стой)
- б) Вместо первого счета (...раз-два-три-четыре-стой) в) Вместо четвертого счета (...раз-два-три-стой)
- г) Когда преподаватель сочтет нужным

4. Какие требования предъявляются к спортивным терминам? а) Доступность, точность, образность

- б) Краткость, точность, наглядность
- в) Краткость, точность, доступность
- г) Точность, доступность, последовательность

5. Какого вида графической записи ОРУ не существует? а) Штриховой

- б) Объемной
- в) Контурной
- г) Полуконтурной

6. Какие термины относятся к дополнительным? а) Стоя, сидя, присев, согнувшись

- б) Стойка, вис, упор, выпад
- в) Подъем, наклон, поворот
- г) Переворот, сальто, оборот

7. Какие термины относятся к основным? а) Стойка, вис, упор, наклон, подъем

- б) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
- в) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
- г) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

8. Какое утверждение является неверным?

Дополнительные термины служат для уточнения информации:

- а) о способе выполнения двигательного действия
- б) о направлении движения в) об условиях опоры
- г) о принадлежности к той или иной группе упражнений

9. На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на занятиях :

- а) Образовательные, оздоровительные, задачи по развитию качеств, воспитательные
- б) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие
- в) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие
- г) Вrabывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

10. К средствам заключительной части занятия относятся:

- а) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей
- б) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
- в) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные

упражнения низкой интенсивности

г) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

5.5. Рейтинг-план дисциплины**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Дугина В. В.	Терминология в гимнастике: учебное пособие	Саранск: МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2015
Л1.2	Ибель Д. В.	Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт-Человек, 2006
Л1.3	Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р.	Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2015
Л1.4	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	Омск: СибГУФК, 2017
Л1.5	Р.Шамгулина Г., В.Заячук Т., А.Лопатин Л.	Строевые и общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.6	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г.	Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л1.7	Мануров И. М., Мартыанова Л. Н.	Базовые виды спорта. Вольная борьба: учебное пособие для студентов очной формы обучения	Ижевск: УдГАУ, 2020
Л1.8		Базовые виды спорта. Волейбол: учебное пособие для студентов очной формы обучения	Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020
Л1.9		Базовые виды спорта. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов очной формы обучения	Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020
Л1.10	Лебедихина Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2017
Л1.11	Власова О. П.	Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами: учебно-методическое пособие	Нижний Тагил: НТГСПИ, 2017
Л1.12		Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" в терминах, понятиях и межпредметных связях: учебно-методическое пособие для студентов высших педагогических учебных заведений	Карачаевск: КЧГУ, 2020
Л1.13	Королев П. Ю.	Спорт ЛИН Спортивная гимнастика: пособие для руководителей местных программ спорта лин, организаторов соревнований, судей, слушателей институтов и курсов повышения квалификации, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 49.03.02 – физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Воронеж: ВГАС, 2022
Л1.14	Бардамов Г. Б.	Базовые виды спорта: теоретико-методологические основы. Ч. I: учебник	Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2023
Л1.15	Ботова Л. Н., Вельдяев С. В., Заячук Т. В., Белуженков И. Н., Сабалдаш К. В., Назаренко А. С., Платошкина Е. Е., Зверев А. А.	Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: спортивная гимнастика: методические рекомендации	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2023

6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Медведева Е. Н., Терехина Р. Н.	Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л2.2	Терехина Р. Н., Винер -Усманова И. А., Медведева Е. Н.	Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2018
Л2.3		Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие	Пермь: ПГГПУ, 2015
Л2.4	Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Бондарь А. А.	Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие	Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019
Л2.5	Дружинина О. Ю., Вершинина Н. Б.	Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие	Ижевск: УдГАУ, 2020
Л2.6	Власов В. Н.	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2022
Л2.7	Щуров А. Г., Гаврилова Е. А., Чурганов О. А.	Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2022
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л3.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие	Москва: МПГУ, 2016
Л3.3	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2017
Л3.4	Черапкина Л. П.	Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата	Омск: СибГУФК, 2017
Л3.5	Томилин К. Г.	История физической культуры: методические указания	Сочи: СГУ, 2017
Л3.6	Власова О. П., Коричко Ю. В., Давыдова С. А., Галеев А. Р.	Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие	Нижегород: НВГУ, 2019
Л3.7	Чепакон Е. М.	Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021
Л3.8	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Спорт-Человек, 2022
Л3.9	Люлина Н. В., Ветрова И. В., Шевчук Ю. В.	Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023
Л3.10	Черенкова Е. С., Горобий А. Ю., Татаринцева И. А., Богачева Е. В., Акулова А. И.	Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов профильного обучения физической культуры и спорта	Воронеж: ВГАС, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.11	Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г., Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г.	Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами для младшего и среднего школьного возраста: учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 «физическая культура», профиль подготовки «спортивная тренировка», квалификация выпускника-бакалавр, форма обучения: офо, зфо	Сочи: СГУ, 2024
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный. 2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.20125). – Текст: электронный. 3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.09.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный. 4. Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань :ПГАФКСиТ, 2013 – . – URL: http:// https://www.libsportacadem.ru (дата обращения 28.08.2025). – Текст электронный.		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6	Для 43.00.00		
6.3.1.7	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.8	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)		
6.3.1.9	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.unifirst.ru/ / (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).		
6.3.1.10	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».		
6.3.1.11	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).		
6.3.1.12	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	1. Аудитория для проведения занятий.		
6.3.2.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.		
6.3.2.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:		
6.3.2.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;		
6.3.2.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.		
6.3.2.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.		
6.3.2.7	Аудитории № 313, 315 ЦГ		
6.3.2.8	Доска д/информации магнитно маркерная 100*200 6305884 HEBEL Германия		
6.3.2.9	Компьютер ICL RAY, проектор Casio,		

6.3.2.10	экран для проектора, акустическая система активная, доступ к Интернету
6.3.2.11	Аудитория № 316 ЦГ
6.3.2.12	Кафедра ТиМ гимнастики 1. Принтер WorkCentre 3210-2шт
6.3.2.13	2. Принтер Phaser 3320
6.3.2.14	3. Монитор ViewSonic – 6шт
6.3.2.15	4. Кейс ПК RAY S122.3 и комплектующие (клавиатура, мышь) – 6 комплектов
6.3.2.16	Аудитория № 318 ЦГ Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
6.3.2.17	Зал спортивной гимнастики Зал размерами 48,4*35,91м.
6.3.2.18	оборудован:
6.3.2.19	1.Ковер для вольных упражнений SPIETH.
6.3.2.20	Тренировочный зал Зал размерами 48,4*17,5 м

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория № 316 ЦГ Кафедра ТиМ гимнастики 1. Принтер WorkCentre 3210-2шт 2. Принтер Phaser 3320 3. Монитор ViewSonic – 6шт 4. Кейс ПК RAY S122.3 и комплектующие (клавиатура, мышь) – 6 комплектов Аудитория № 318 ЦГ Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету 1. Аудитория для проведения занятий. 2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей. Аудитории № 313, 315 ЦГ Доска д/информации магнитно маркерная 100*200 6305884 NEBEL Германия Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран для проектора, акустическая система активная, доступ к Интернету Зал спортивной гимнастики Зал размерами 48,4*35,91м. оборудован: 1.Ковер для вольных упражнений SPIETH. Тренировочный зал Зал размерами 48,4*17,5 м
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Главное в период подготовки к занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день.

С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками.

Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям.

Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

писать

Подготовка к экзамену

Основное в подготовке к экзамену – повторение всего учебного материала дисциплины.

Только тот студент успевает, кто хорошо усвоил учебный материал. Если студент плохо работал в семестре, пропускал занятия, был не активен, не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к экзамену ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь учебный материал. Все это зачастую невозможно сделать из-за нехватки времени.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

При подготовке к практическим занятиям для проведения прикладных, строевых и общеразвивающих упражнений студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства тренера:

- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;
- правильно по терминологии называть движения и положения тела;
- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;
- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений, когда вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т.д. (например, «раз-два-вверх-прогнулись-пять-выдох-семь-восемь»);
- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;
- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по-показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;
- исправлять ошибки занимающихся, в том числе, проводя упражнение по-разделениям;
- управлять действиями занимающихся.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины Теория и методика избранного вида спорта

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	31 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	1116	Виды контроля в семестрах: экзамены 8, 3, 1 зачеты 4, 5 курсовые работы 4, 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	477		
самостоятельная работа	531		
часов на контроль	108		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 4/6		18 2/6		18 3/6		13		13 3/6		13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	80	80
Практические	44	44	44	44	44	44	46	46	30	30	42	42	24	24	30	30	304	304
Индивидуальные занятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7
Методические занятия	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	10	20	20	86	86
Итого ауд.	64	64	65	65	65	65	67	67	47	47	63	63	45	45	61	61	477	477
Контактная	64	64	65	65	65	65	67	67	47	47	63	63	45	45	61	61	477	477
Сам. работа	44	44	115	115	79	79	77	77	61	61	81	81	27	27	47	47	531	531
Часы на контроль	36	36			36	36									36	36	108	108
Итого	144	144	180	180	180	180	144	144	108	108	144	144	72	72	144	144	1116	111

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафкатович; к.п.н., Доц., Емельянова Юлия Николаевна; Невмержицкая Екатерина Васильевна; Попов Алексей Алексеевич; Шаган Виктория Павловна

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для тренерской и преподавательской деятельности по конкретному виду спорта.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры.

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы.

ОПК-1.6:Реализует цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки

Знать:

Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки.

ОПК-2: Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации спортсменов и обучающихся

Знать:

Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; копределению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов

Уметь:

Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся. Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Владеть:

Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОПК-2.2:Применяет методики спортивного отбора спортсменов и обучающихся

Знать:

Методики спортивного отбора и ориентации.

Уметь:

Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся.

ОПК-2.3:Планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки и в образовательном процессе

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.

Уметь:

Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-3.2:Проводит тренировочные занятия

Уметь:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом

Уметь:

Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов.

ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-4.1:Развивает физические качества спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта

Знать:

Систему подготовки спортсменов по виду спорта.

Сенситивные периоды развития физических качеств.

ОПК-4.2:Повышает функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта

Знать:

Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта.

ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта.

Владеть:

Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений).

Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки.

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду

спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях.

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.1: Организует и проводит спортивную подготовку спортсменов

Знать:

Система подготовки спортсменов по виду спорта.

Уметь:

Планировать мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивной, воспитательной работы.

Владеть:

Составление планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися.

ОПК-5.2: Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Уметь:

Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся.

Владеть:

Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий.

ОПК-5.4: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:

Закономерности возрастного развития различных систем организма человека.

Уметь:

Подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся.

ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6.1: Воспитывает личностные качества

Знать:

Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения.

Уметь:

Воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции.

ОПК-6.2: Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия спортивной и воспитательной работы с занимающимися.

Уметь:

Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

ОПК-8.1: Организует соревновательную деятельность

Знать:

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.

Уметь:

Осуществлять подбор и использование инвентаря и оборудования в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.

Владеть:

Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса.

ОПК-8.3:Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Знать:
Содержание информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Уметь:
Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК-9: Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся

ОПК-9.1:Анализирует соревновательную деятельность

Знать:
Правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися.

Уметь:
Вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися.

Владеть:
Составление отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися, в том числе с применением информационных систем.

ОПК-9.2:Корректирует тренировочный и педагогический процесс в зависимости от результатов анализа соревновательной деятельности

Знать:
Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта.

ОПК-9.3:Контролирует физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения соревнований

Уметь:
Производить анализ выполнения планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися.

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1:Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:
Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил безопасности нахождения в организации.

ОПК-10.2:Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:
Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Уметь:
Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма.

ОПК-10.4:Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Владеть:
Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.

ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

ОПК-12.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс спортсменов и обучающихся

Знать:

Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения.

Уметь:

Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении.

ОПК-12.2: Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

Уметь:

Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов.

ОПК-12.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

Знать:

Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Владеть:

Выявление и оценка личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы и фиксация всех обязательных показателей в журнале успеваемости, личном журнале учета учителя, журнале учета проведенных мероприятий по физическому воспитанию (или в иных документах учета, установленных организацией, осуществляющей образовательную деятельность).

ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.1: Проводит комплексный контроль

Знать:

Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся.

Уметь:

Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон подготовленности по виду спорта.

Владеть:

Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.

ОПК-13.2: Осуществляет коррекцию тренировочного процесса

Знать:

Система подготовки спортсменов по виду спорта.

ОПК-13.3: Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта.

Уметь:

Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров.

Владеть:

Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки.

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.2: Применяет правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Знать:

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Уметь:

Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений.

Владеть:

Подготовка докладов, презентаций и информационных сообщений по эффективности деятельности тренерско-преподавательской бригады.

ОПК-14.3: Пользуется коммуникациями по координации и руководству организации тренировочного и образовательного процесса

Знать:

Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Уметь:

Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса с использованием бригадного метода работы.

ОПК-15: Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-15.2: Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта.

Уметь:

Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбывающим факторам.

Владеть:

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях.

ОПК-16: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

ОПК-16.1: Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования и спортивной подготовки

Знать:

Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Уметь:

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов.

ОПК-16.2: Ориентируется в нормативно-правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере образования и спортивной подготовки

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

ОПК-16.3: Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса

Уметь:

Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-18.1: Оценивает профессиональную деятельность в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

Проводить анализ динамики спортивных результатов занимающихся по виду спорта и выявлять основные и второстепенные факторы, влияющие на уровень спортивных результатов.

Владеть:

Оценка динамики спортивных результатов занимающихся по виду спорта с определением основных и второстепенных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.

ОПК-18.2: Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:
Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин).

Уметь:
Выбирать методики спортивной подготовки по виду спорта с учетом условий их внедрения.

ОПК-18.3: Разрабатывает презентационные материалы и проводит семинары, вебинары, презентации по вопросам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

Знать:
Правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта.

Уметь:
Разрабатывать методические и презентационные материалы по темам совершенствованию спортивной подготовки по виду спорта.

Владеть:
Разработка методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта.

ОПК-19: Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

ОПК-19.1: Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий

Знать:
Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.

Уметь:
Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Владеть:
Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-19.2: Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивным и физкультурным мероприятиям

Знать:
Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность.

Владеть:
Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий.

ОПК-19.3: Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях

Уметь:
Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.1: Осуществляет разработку образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь:
Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:
Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

ПК-1.3:Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы.

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки .

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. 1 курс			
1.1	1 семестр. 1 модуль. Ведение в специализацию. Классификация и терминология в ИВС. Методические основы тренировочного процесса в ИВС. /Тема/	1	0	
1.2	Лекция № 1. «Введение в специализацию. Классификация предмета. Цели и задачи спортивной тренировки в ИВС.Терминология. Техника безопасности на занятиях по ИВС». Цель и задачи изучения, содержание и порядок прохождения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта». Значение дисциплины в структуре подготовки по направлению 49.03.04 и основные компетенции, формируемые в ходе изучения дисциплины. Предмет изучения и его классификация (ИВС в физическом воспитании, спортивной тренировке, разновидности ИВС). Основные термины и понятия в теории и методике изучения ИВС. Техника безопасности и правила поведения при проведении практических занятий по ТиМИВС на различных спортивных сооружениях. /Лек/	1	2	

1.3	Методическое занятие № 1-2. «Методика составления план-конспекта тренировочного занятия по баскетболу». Структура и содержания тренировочного занятия. Постановка задач занятия. Средства и методы подготовительной, основной и заключительной части занятия. Методы организации занимающихся при решении различных задач тренировочного занятия. Вспомогательные средства спортивной тренировки. Инвентарь и оборудование, применяемые в тренировочном занятии по ИВС. Биомеханические особенности выполнения упражнений в ИВС. Внешние и внутренние силы, участвующие в движениях в ИВС. Главное (ведущее) звено и детали техники. Эффективность и рациональность техники двигательных действий. Основные правила написания конспекта. Схема площадок и основные термины по ИВС. /Мет/	1	4	
1.4	Практическое занятие № 1-4. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, применяемые для решения задач подготовительной части тренировочного занятия по ИВС. Способы организации занимающихся при выполнении различных упражнений. Основные способы перестроения и построения для проведения подготовительной части занятия. /Пр/	1	8	
1.5	Самостоятельная работа. Дать определение основным понятиям в ТиМИВС: ИВС: спортивная подготовка, спортивная тренировка, спорт, спортсмен, виды подготовки, тренер и т.д. /Ср/	1	7	
1.6	Лекции № 2. «Принципы, средства и методы обучения и спортивной тренировки в ИВС». Единство общей и специальной подготовки, возрастной адекватности, непрерывности, постепенности в наращивании нагрузок. Методика обучения технике в ИВС. Основные и подводящие упражнения в ИВС. Ознакомление, обучение и совершенствование техники в ИВС. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой в ИВС. /Лек/	1	2	

1.7	Методическое занятие №3 «Организация и проведение тренировочного занятия по ИВС». Методика обучения технике ИВС. Основные и подводящие упражнения. Ознакомление, обучение и совершенствование техники в ИВС. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений в ИВС. Методы обучения технике. /Мет/	1	2	
1.8	Практическое занятие № 5-11. Методика обучения технике в ИВС. Основные и подводящие упражнения в ИВС. Ознакомление, обучение и совершенствование техники в ИВС. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой в ИВС. /Пр/	1	14	
1.9	Самостоятельная работа. Составить комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия с использованием различных упражнений, методов и способов организации занимающихся. /Ср/	1	9	
1.10	1 семестр. 2 модуль. Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Правила соревнований в ИВС. /Тема/	1	0	
1.11	Лекция № 3-4. «История возникновения и развития ИВС. История появления и развития ИВС в мире, в России и Татарстане. /Лек/	1	4	
1.12	Самостоятельная работа. Составить хронологическую таблицу истории развития и эволюции правил в ИВС. /Ср/	1	6	

1.13	Практическое занятие № 12-18. Методика обучения технике нападения в ИВС. Этапы обучения. Подбор подводящих и специальных упражнений для начального обучения технике ИВС. Основные правила написания конспекта. Проведение подготовительной и заключительной части занятия по баскетболу в группах начальной подготовки. Методика обучения технике защиты в ИВС. Этапы обучения. Подбор подводящих и специальных упражнений для начального обучения технике ИВС. Взаимосвязь процесса обучения технике и развития физических качеств и двигательных способностей в ИВС. Основные правила написания конспекта. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия. /Пр/	1	14	
1.14	Самостоятельная работа. Разобрать технику двигательного действия (приема) в баскетболе (фазовый анализ). /Ср/	1	12	
1.15	Лекция № 5. «Правила соревнований и основы судейства в ИВС». Правила соревнований (изменения в последней редакции). Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований по б ИВС. Виды соревнований по их значению (главные, вспомогательные, агитационные) и по их месту в тренировочном процессе (основные, вспомогательные). /Лек/	1	2	
1.16	Методическое занятие № 4-5. «Методика организации и проведения соревнований по ИВС». Организация и методика судейства в ИВС. Методы проведения соревнований (системы розыгрыша). Планирование соревнований. Деятельность организационных комитетов, федераций и секций в подготовке и при проведении соревнований. Положения о соревнованиях. Главная судейская коллегия. Обязанности секретаря матча. Ведение протокола игры. Оформление документации. /Мет/	1	4	

1.17	Практическое занятие № 19-22. Методика обучения технике ИВС: сочетание приемов нападения и защиты. Последовательность изучения. Подводящие и специальные упражнения при обучении технике ИВС. Методы обучения технике на начальном этапе подготовки. Подвижные игры в обучении технике ИВС. Взаимосвязь технической и физической сторон подготовки. Подбор упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей, способствующих обучению технике ИВС. /Пр/	1	8	
1.18	Самостоятельная работа. Изучение правил соревнований, основ судейства в ИВС. Изменения в правилах соревнований. Требования к подготовке судьи в ИВС. /Ср/	1	10	
1.19	Подготовка к экзамену. /Экзамен/	1	36	
1.20	2 семестр. 1 модуль. Основы техники ИВС. Методика обучения технике ИВС. /Тема/	2	0	
1.21	Лекция № 1. «Классификация и анализ техники нападения в ИВС» Общая характеристика техники ИВС, ее значение для уровня мастерства. Общие основы спортивной техники ИВС в нападении. Фазовая структура технических приемов ИВС в нападении и ее педагогическое значение. Количественные и качественные критерии эффективности техники ИВС в нападении. Надежность техники в нападении как взаимодействие стабильных и вариативных элементов. Устойчивость техники в нападении к действию сбивающих факторов. Принципы и пути совершенствования техники ИВС. Средства и методы обучения и совершенствования техники ИВС в нападении. /Лек/	2	2	
1.22	Методическое занятие № 1. «Анализ техники нападения в ИВС». Биомеханический, физиологический и психологический аспекты техники в нападении. Ошибки в технике; причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Общие понятия о спортивно-техническом мастерстве. Критерии спортивно-технического мастерства в ИВС. Методы и средства оценки спортивно-технического мастерства в ИВС. /Мет/	2	2	

1.23	Практическое занятие № 1-5. Совершенствование техники ИВС. Подбор специальных упражнений, обеспечивающих совершенствование техники и развития физических качеств в ИВС. /Пр/	2	10	
1.24	Лекция № 2. «Классификация и анализ техники защиты в баскетболе». Общие основы спортивной техники ИВС в защите. Общая характеристика техники ИВС в защите, ее значение для уровня мастерства спортсмена. Фазовая структура технических приемов защиты в ИВС защите и ее педагогическое значение. Количественные и качественные критерии эффективности техники в защите. Надежность техники в нападении как взаимодействие стабильных и вариативных элементов. Устойчивость техники в защите к действию сбивающих факторов. Принципы и пути совершенствования техники ИВС. Средства и методы обучения технике защиты в ИВС. /Лек/	2	2	
1.25	Методическое занятие № 2. «Анализ техники защиты в ИВС». Биомеханический, физиологический и психологический аспекты техники ИВС в защите. Ошибки в технике; причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Спортивно-техническое мастерство. Общие понятия о спортивно- техническом мастерстве. Критерии спортивно-технического мастерства в ИВС. Методы и средства оценки спортивно-технического мастерства в ИВС. /Мет/	2	2	
1.26	Практическое занятие № 6-11. Основные правила составления конспекта ТЗ. Проведение подготовительной части занятия. Организация занятия и управление группой в ИВС. Подбор упражнения для совершенствования техники защиты и развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) в ИВС. /Пр/	2	12	

1.27	Самостоятельная работа. Анализ технических приемов ИВС в защите, их место и значение. Фазовая структура технического приема в защите, биомеханический анализ движения. Ошибки в технике защиты, причины их возникновения и пути исправления. Описать технические приемы в избранном виде спорта и содержание обучения по этапам /1-ознакомление; 2-разучивание; 3-совершенствование/. Определить частные задачи, подготовительные и подводящие упражнения, методы и приемы обучения, пути устранения ошибок. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. /Ср/	2	58	
1.28	2 семестр. 2 модуль. Методика обучения технике ИВС. /Тема/	2	0	
1.29	Лекция № 3. «Характеристика методики обучения техническим приемам игры». Характеристика методики обучения технике. Этапы формирования двигательного навыка. Средства и методы обучения технике. Последовательность обучения техническим приемам игры в ИВС. Применение подготовительных, подводящих и специальных упражнений на различных этапах обучения технике ИВС. Определение ошибок и основные пути их исправления. Техническая подготовка в ИВС. /Лек/	2	2	
1.30	Лекция № 4. «Методика обучения техническим приемам в нападении». Методика обучения техническим приемам техники в нападении. Анализ классификации техники игры в нападении. Биомеханический анализ технических приемов ИВС в нападении. Методы и средства оценки уровня владения техническими приемами игры в нападении. Просмотр видеофильмов, информационного материала по технике игры в нападении. Наблюдение и анализ материалов при просмотре занятий по технике игры в нападении, в группах начальной подготовки: выявление ошибок и составление комплексов по методике их устранения. Характеристика отдельных приемов техники игры в нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты в ИВС. /Лек/	2	2	

1.31	Лекция № 5. «Методика обучения техническим приемам в защите». Методика обучения техническим приемам в защите. Анализ классификации техники игры в защите. Биомеханический анализ технических приемов в ИВС в защите. Методы и средства оценки уровня владения техническими приемами игры в защите. Просмотр видеофильмов, информационного материала по технике игры в защите. Наблюдение и анализ материалов при просмотре занятий по технике игры в защите, в группах начальной подготовки: выявление ошибок и составление комплексов по методике их устранения. Характеристика отдельных приемов техники игры в защите. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. /Лек/	2	2	
1.32	Методическое занятие № 3-5. Методика проведения фрагмента тренировочного занятия по обучению технике игры в ИВС. Основные правила составления конспекта ТЗ. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам в ИВС в соответствии с задачами основной части занятия. Организация занимающихся и управление группой при обучении технике. Развитие двигательных способностей в ИВС (скоростно-силовых, координационных и т.д.). /Мет/	2	6	
1.33	Практическое занятие № 12-22. Проведение фрагмента тренировочного занятия (подготовительная и основная часть) по обучению технике в ИВС. Организация занятия и управление группой. /Пр/	2	22	
1.34	Индивидуальные задания. Составить комплекс из 10 упражнений для обучения техническим приемам. /ИЗ/	2	1	
1.35	Самостоятельная работа. Определить частные задачи, подготовительные и подводящие упражнения, методы и приемы обучения, пути устранения ошибок. Подготовка к проведению тренировочного занятия. написание конспекта. Изучение правил соревнований ИВС /Ср/	2	57	
	Раздел 2. 2 курс			
2.1	3 семестр. 1 модуль. Основы и методика обучения тактике ИВС. /Тема/	3	0	

2.2	Лекция № 1. «Тактика ИВС. Классификация тактики. Основные понятия». Классификация тактики ИВС. Общие основы спортивной тактики. Основные понятия и содержание стратегии и тактики игры. Роль и значение тактики в подготовке спортсмена. Устойчивость тактических действий к действию сбивающих факторов. Принципы и пути совершенствования тактики баскетбола. Эволюция тактики игры в ИВС. /Лек/	3	2	
2.3	Лекция № 2-3. «Индивидуальные тактические действия в нападении и защите». Общие понятия индивидуальной тактики ИВС. Особенности индивидуальных тактических действий в нападении (действия игрока с мячом и без мяча). Особенности индивидуальных тактических действий в защите (противодействия игроку с мячом и без мяча). Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Количественные и качественные критерии эффективности. Особенности индивидуальных тактических действий в нападении и защите в ИВС. Надежность ИТД. Принципы и пути обучения и совершенствования ИТД. Ошибки в индивидуальных тактических действиях в нападении и защите; причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Ошибки в индивидуальных тактических действиях в нападении и защите; причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. /Лек/	3	4	
2.4	Методическое занятие № 1-3. «Анализ тактики ИВС». Системно-структурный анализ тактики ИВС и его педагогическое значение. Тактика выдающихся команд мира. Тактический стиль. Техничко-тактическое мастерство в баскетболе. Критерии оценки технико-тактического мастерства в ИВС. /Мет/	3	6	
2.5	Практическое занятие № 1-11. Проведение основной части занятия по совершенствованию техники защиты. Организация занимающихся и управление группой при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении. /Пр/	3	22	

2.6	Самостоятельная работа. Описать тактические действия (приема) в избранном виде спорта и содержания обучения по этапам /1-ознакомление; 2-разучивание; 3-совершенствование/. Определить частные задачи, подготовительные и подводящие упражнения, методы и приемы обучения, пути устранения ошибок. Составить конспект тренировочного занятия с решением задач по совершенствованию техники ИВС. /Ср/	3	56	
2.7	3 семестр. 2 модуль. Тактическая подготовка. /Тема/	3	0	
2.8	Лекция № 4. «Закономерности обучения тактике ИВС». Характеристика методики обучения тактике ИВС. Основные понятия: технико-тактическое действие, система и формы ведения игры. Этапы обучения тактике. Средства и методы обучения тактике. Последовательность обучения тактическим действиям. Применение подготовительных, подводящих и специальных упражнений на различных этапах обучения тактике. Определение ошибок и основные пути их исправления. Тактическая подготовка в ИВС. Взаимосвязь технической и тактической сторон подготовки в ИВС. /Лек/	3	2	
2.9	Методическое занятие № 4-5. «Методика обучения тактике ИВС». Основные правила составления конспекта ТЗ по обучению тактике. Организация занимающихся и управление группой при обучении тактическим действиям. Обучение тактике ИВС (индивидуальные тактические действия в нападении). /Мет/	3	4	
2.10	Лекция № 5. «Модель тренера по ИВС. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера в ИВС». Сущность педагогического общения и особенности в деятельности тренера. Стилль педагогического общения. Психолого-педагогические составляющие и особенности взаимоотношений тренеров и подопечных. Характеристика тренера в ИВС. /Лек/	3	2	
2.11	Практическое занятие № 12-21. Основные правила составления конспекта. Проведение тренировочного занятия с последующим анализом. Организация занятий с различными возрастными группами. /Пр/	3	22	

2.12	Индивидуальные занятия. Разработать развернутый план-конспект для обучения техническим приемам с включением задачи по развитию физического качества. /ИЗ/	3	1	
2.13	Самостоятельная работа. Составить конспект тренировочного занятия для УТГ, задачей которого является обучение тактическому действию в ИВС. /Ср/	3	23	
2.14	Подготовка к экзамену. /Экзамен/	3	36	
2.15	4 семестр. 1 модуль. Тактика ИВС. Построение и проведение тренировочного занятия. /Тема/	4	0	
2.16	Лекции № 1-2. «Групповые тактические действия в нападении и защите». Характеристика групповых тактических действий в нападении. Задачи игроков при организации атаки и обороны. Классификация групповых тактических действий. Особенности групповых тактических действий в нападении и в защите в ИВС. /Лек/	4	4	
2.17	Методическое занятие № 1-2. «Планирование тренировочного процесса в ИВС на различных этапах подготовки». Основные понятия планирования. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования. Федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС. Программа спортивной подготовки по баскетболу. Содержание материала по основным видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической. Федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС. Анализ различных программ подготовки в баскетболе, нормативные документы спортивной школы. Составление годового, месячного плана подготовки для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Составление индивидуального плана тренировки для игроков различных амплуа. /Мет/	4	4	
2.18	Самостоятельная работа. Изучение нормативных документов: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, программы спортивной, устава федераций и т.д. /Ср/	4	12	

2.19	Методическое занятие № 3. «Профилактика травматизма в ИВС». Виды травм и причины травматизма в ИВС. Оказание первой помощи при получении травмы. Профилактика травматизма: в предотвращении травматизма в ИВС существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения. Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорно-двигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний. /Мет/	4	2	
2.20	Практическое занятие № 1-10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Основные правила подготовки конспекта для проведения основной части занятия по совершенствованию ИТД в нападении. Организация занятий и управление группой. /Пр/	4	20	
2.21	Самостоятельная работа. Анализ групповых тактических действий в нападении и защите. Составить конспект тренировочного занятия по обучению групповым тактическим взаимодействиям. /Ср/	4	30	
2.22	4 семестр. 2 модуль. Виды подготовки в ИВС. Контроль в тренировочном процессе. /Тема/	4	0	

2.23	Лекции №3 «Основные виды подготовки в ИВС: психическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная». Задачи, средства и методы подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, интегральной и т.д. Психическая подготовка в ИВС. Цели и задачи подготовки. Специальная психическая подготовка: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью. Средства, методы и условия целесообразного воздействия на психическое состояние спортсмена. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции. Физическая подготовка в ИВС: ОФП и СФП: цели и задачи подготовки. Методы и средства физической подготовки спортсменов различной квалификации. Организация и проведение занятий по общей и специальной физической подготовке. Техническая подготовка. Цели и задачи подготовки. Методы и средства технической подготовки в ИВС. Этапы технической подготовки. Тактическая подготовка в ИВС. Цели и задачи подготовки. Методы и средства тактической подготовки спортсменов различных возрастов и квалификаций. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на обучение тактике приемов (индивидуальных, групповых, командных). Интеллектуальная подготовка в ИВС. Цели и задачи подготовки. Методы и формы интеллектуальной подготовки. (Теоретическая подготовка). Значение и место видов подготовки в тренировочном процессе. Взаимосвязь видов подготовки. /Лек/	4	2	
2.24	Лекция № 4. «Планирование тренировочного процесса в ИВС». Основные понятия планирования. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования. Федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС. Программа спортивной подготовки по ИВС. Содержание материала по основным видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической. /Лек/	4	2	
2.25	Методическое занятие № 4. «Виды подготовки и их взаимосвязь» . Значение и место видов подготовки в тренировочном процессе. Взаимосвязь видов подготовки. /Мет/	4	2	

2.26	Лекция № 5. «Педагогический контроль и анализ тренировочного занятия в ИВС». Значение педагогического контроля в ИВС. Виды, средства и методы контроля. Методика проведения пульсометрии, хронометрии тренировочного занятия. Составление пульсовой кривой и анализ распределения нагрузки в тренировочном занятии. Общая и моторная плотность тренировочного занятия. /Лек/	4	2	
2.27	Методическое занятие № 5. «Методика педагогического анализа тренировочного занятия». Средства и методы контроля различных видов подготовленности спортсменов: подбор тестов и методика проведения тестирования. Нормативные требования для зачисления и перевода на различные этапах подготовки в ИВС. Педагогический анализ: готовность к занятию, постановка задач, соответствие средств и методов, дозировки поставленным задачам, организация занимающихся, полнота решения задач и т.д. Методика проведения пульсометрии и хронометража тренировочного анализа. /Мет/	4	2	
2.28	Практическое занятие № 11-23. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Основные правила подготовки конспекта для проведения основной части занятия по совершенствованию ИТД в нападении. Организация занятий и управление группой. Организация и проведение соревнований по ИВС. Обучение групповым тактическим действиям в защите в ИВС. Основные правила подготовки конспекта для проведения основной части занятия по совершенствованию ИТД в защите. Организация занятий и управление группой. Организация и проведение соревнований по ИВС. Проведение тренировочных занятий по ИВС. Пульсометрия. Хронометраж. Сбор материалов для курсовой работы. Экспериментально-исследовательская работа. Задачи, организация и методика исследования. /Пр/	4	26	
2.29	Самостоятельная работа. Составить перечень показателей /тестов/ для технической, физической подготовленности на начальном этапе подготовки спортсменов в ИВС. Определить тему курсовой работы. Составить список и провести анализ литературы по теме исследования. /Ср/	4	35	

2.30	Индивидуальные занятия. Выбор темы научного исследования и сформулировать ее обоснование. /ИЗ/	4	1	
	Раздел 3. 3 курс			
3.1	5 семестр. 1 модуль. Тактическая подготовка в ИВС. /Тема/	5	0	
3.2	Лекция № 1. «Командные тактические действия в нападении». Общие принципы построения и согласования действий групп и игроков, способы действий, особенности коллективной деятельности при сочетании действий всех игроков в нападении в ИВС. Виды организации командных нападающих действий. Особенности расположения и взаимодействия игроков команды при переходе от защиты к нападению и наоборот. /Лек/	5	2	
3.3	Лекция № 2. «Командные тактические действия в защите». Общие принципы построения и согласования действий групп и игроков, способы действий, особенности коллективной деятельности при сочетании действий всех игроков в защите в ИВС. Виды организации командных защитных действий в ИВС. Особенности расположения и взаимодействия игроков команды при переходе от защиты к нападению и наоборот. /Лек/	5	2	
3.4	Методическое занятие № 1. «Анализ командных тактических действий в ИВС». Особенности командных тактических действий в нападении и защите в ИВС на различных этапах подготовки. Принципы и пути обучения и совершенствования КТД. Ошибки в командных тактических действиях в нападении и защите; причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. /Мет/	5	2	
3.5	Практическое занятие № 1-6. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Взаимосвязь технической, тактической, физической и теоретической сторон подготовки. Составление конспекта и проведение тренировочных занятий по обучению командным тактическим действиям в нападении и защите в ИВС. Пульсометрия. Хронометрирование. Сбор материалов для курсовой работы. Экспериментально-исследовательская работа. Задачи, организация и методика исследования. /Пр/	5	12	

3.6	Самостоятельная работа.. Выбор темы курсовой работы. Составление библиографии по теме исследования. Экспериментально-исследовательская работа. Задачи, организация и методика исследования. Проведение тренировочных занятий по ИВС для тренировочных групп 1-5 года обучения. Организация и проведение (самостоятельно) соревнований по ИВС Оформление отчетной документации. Судейство районных и городских соревнований. /Ср/	5	34	
3.7	5 семестр. 2 модуль. Система многолетней подготовки в ИВС. /Тема/	5	0	
3.8	Лекция № 3-4. «Особенности методики подготовки (тренировки) в группах различного возраста и квалификации». Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной подготовки в ИВС. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в ИВС. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки в ИВС. /Лек/	5	4	
3.9	Лекция № 5. «Учебно-исследовательская работа студентов, научно-исследовательская и методическая работа в ИВС». Основы учебно-исследовательской работы студентов в ИВС, формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Роль УИРС и НИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов: задачи и содержание. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов; рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов; умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований. Применение теоретических знаний на практике, работа с научной литературой, составление литературного обзора, решение отдельных теоретических задач, подготовка к проведению педагогического эксперимента, использование лабораторного оборудования. /Лек/	5	2	

3.10	Методическое занятие № 2-3. «Научно-исследовательская работа в ИВС». Подготовка и защита курсовой работы по ИВС. Разработка научного аппарата курсовой работы: определение цели, задач, объекта, предмета и формулировка гипотезы исследования. Выбор методов исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных данных по проблеме исследования. Выбор методов педагогического эксперимента. Определение испытуемых, базы проведения педагогического эксперимента, методика проведения педагогического эксперимента и организация исследования. Составление комплексов упражнений для проведения сравнительного эксперимента. Оформление курсовой работы. Презентация и защита результатов курсовой работы. /Мет/	5	4	
3.11	Практическое занятие № 7-15. Проведение тренировочных занятий повучебно-тренировочных группах 1 и 2 го года обучения. Пульсометрия. Хронометраж. Сбор материалов для курсовой работы. Экспериментально-исследовательская работа. Задачи, организация и методика исследования. /Пр/	5	18	
3.12	Индивидуальное задание. Выбор темы научного исследования и сформулировать ее обоснование. /ИЗ/	5	1	
3.13	Самостоятельная работа. Экспериментально-исследовательская работа. Задачи, организация и методика исследования. Развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) в ИВС. Организация и проведение (самостоятельно) соревнований по ИВС. Оформление отчетной документации. Судейство районных и городских соревнований. /Ср/	5	27	
3.14	6 семестр. 1 модуль. Основы теории спортивной тренировки. Особенности методики подготовки юных спортсменов. Принципы периодизации спортивной тренировки. /Тема/	6	0	
3.15	Лекция № 1 «Основы теории спортивной тренировки». Цели, задачи и содержание спортивной тренировки. Основные средства тренировки в ИВС. Физические упражнения как основные средства тренировки в ИВС. Методы применения основных средств тренировки. Принципы и закономерности спортивной тренировки с учетом специфика ИВС. /Лек/	6	2	

3.16	Методическое занятие № 1. Изучение соотношения объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки на различных этапах подготовки. Подбор средств и методов спортивной тренировки на различных этапах подготовки /Мет/	6	2	
3.17	Лекция № 2 «Особенности построения тренировочного процесса. Система тренировок и соревновательных нагрузок». Особенности построения тренировочного процесса и методика проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов. Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов (нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают). Подготовка и участие в соревнованиях. /Лек/	6	2	
3.18	Методическое занятие № 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки - прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнений. /Мет/	6	2	
3.19	Лекция № 3. «Периодизация спортивной тренировки в ИВС». Круглогодичная спортивная тренировка, периоды круглогодичной тренировки, макро-, мезо-, микроциклы. Соотношение общей физической и специальной подготовки, методы и средства подготовки спортсмена. Фазы развития спортивной формы. Планирование спортивной тренировки – годичный план подготовки команды, индивидуальные планы. /Лек/	6	2	
3.20	Методическое занятие № 3. Методика составления тренировочных макро-, мезо- и микроциклов в зависимости от возраста и этапа подготовки в ИВС. /Мет/	6	2	

3.21	Практическое занятие № 1-11. Планирование и проведение тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в ИВС на различных этапах подготовительного, соревновательного периода. Методика проведения занятий по физической, технико-тактической, интегральной подготовке в баскетболе. Анализ комплексного тренировочного занятия с оценкой физической, технической и тактической подготовки. /Пр/	6	22	
3.22	Самостоятельная работа. Проведение научно-исследовательской работы. Получение исходных показателей. Обработка полученных данных и их анализ. Написание тезисов по результатам исследования. Подготовка презентационного материала по результатам исследования. Оформление и подготовка к защите курсовой работы. /Ср/	6	38	
3.23	6 семестр. 2 модуль. Показатели модельных характеристик спортсменов в избранном виде спорта. /Тема/	6	0	
3.24	Лекция № 4. Этапы многолетней подготовки в ИВС. Характеристика, задачи, содержание тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах многолетней подготовки в ИВС: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. /Лек/	6	2	
3.25	Методическое занятие № 4. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке. Документы, регламентирующие деятельность спортивной школы: локальные и нормативные документы (устав, положение, федеральные стандарты, программы, должностные инструкции и т.д.). Присвоение разрядов и званий спортсменам. Присвоение категорий и званий тренерам. /Мет/	6	2	
3.26	Лекция № 5 Спортивные мероприятия (сборы) смета, нормативные документы. Содержание тренировочных сбор, задачи тренировочных сборов в ИВС. Планирование, составление сметы и необходимой документации и проведение тренировочных сборов. /Лек/	6	2	

3.27	Методическое занятие № 5. Составление сметы и программы тренировочных и предсоревновательных сборов. /Мет/	6	2	
3.28	Практическое занятие № 12-21. Планирование и проведение тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в баскетболе на различных этапах подготовительного, соревновательного периода. Методика проведения занятий по физической, технико-тактической, интегральной подготовке в ИВС. Анализ комплексного тренировочного занятия с оценкой физической, технической и тактической подготовки. /Пр/	6	20	
3.29	Индивидуальные занятия. Подбор наиболее информативных методов исследования с описанием методики их проведения. /ИЗ/	6	1	
3.30	Самостоятельная работа. Составление план-конспектов для различных видов тренировочных занятий. /Ср/	6	43	
	Раздел 4. 4 курс			
4.1	7 семестр. 1 модуль. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной квалификации. Контроль и учет процесса спортивного совершенствования. /Тема/	7	0	
4.2	Лекция №1 «Основные закономерности тренированности спортсменов в ИВС». Адаптация в спортивной тренировке. Тренировочные эффекты: срочный, отставленный, кумулятивный. Срочная и долговременная адаптация в ИВС. Фазы нагрузки и отдыха в процессе тренировки спортсменов различной квалификации. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок. /Лек/	7	2	
4.3	Методическое занятие № 1. Особенности проведения тренировочных занятий по ИВС различной направленности. /Мет/	7	2	
4.4	Лекция № 2 Характеристика восстановления в ИВС, понятие об адаптации в спортивной тренировке». Понятие утомления. Характеристика структурных изменениями организма, лежащих в основе утомления. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Разница между усталостью и утомлением. Типы восстановлений. Эффективные методы и средства восстановления. /Лек/	7	2	

4.5	Методическое занятие № 2. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний связанных с ИВС. Самоконтроль спортсменов. Медико-биологическая характеристика работоспособности, функциональных возможностей; адаптации к нагрузкам, способности организма к восстановлению после физических и психологических напряжений. Средства восстановления, применяемые в баскетболе в зависимости от возраста, квалификации, периода подготовки. /Мет/	7	2	
4.6	Лекция № 3. «Контроль тренировочного процесса в ИВС». Виды контроля в подготовке спортсмена: количественные и качественные оценки, медико-биологические Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля. /Лек/	7	2	
4.7	Методическое занятие №3. Методика определения работоспособности спортсменов. Контроль утомления в ходе тренировочного занятия. Контроль за функциональным состоянием спортсменов и уровнем развития физических качеств. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля. /Мет/	7	2	
4.8	Практические занятия № 1-5. Проведение студентами учебной группы тематических и комплексных тренировочных занятий с группой спортсменов массовых спортивных разрядов. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различного возраста и подготовленности. Методические приемы совершенствования сложных технических элементов и приемов. Тренировочный эффект тренировочных упражнений. Составление комплексов упражнений аэробного, аэробно-анаэробного и алактатного воздействия. /Пр/	7	10	

4.9	Самостоятельная работа. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований (анкетирования, педагогических наблюдений, педагогического эксперимента и др.) в рамках ВКР. /Ср/	7	14	
4.10	7 семестр. 2 модуль. Этапы многолетней подготовки в ИВС. Проведение тематических и комплексных тренировочных занятий со спортсменами массовых спортивных разрядов. /Тема/	7	0	
4.11	Лекция №4. «Оценка соревновательной деятельности в ИВС». Оценка и контроль качества игры команды и каждого игрока является одним из главных условий успешного и поступательного развития в ИВС. Используемые в практике системы оценки эффективности дают информацию не достаточную для тренера при более детальном анализе игры игрока и команды. /Лек/	7	2	
4.12	Методическое занятие № 4. Детальный анализ игры команды на протяжении всего матча и игровых действий каждого спортсмена осуществляется на базе следующих методических приёмов: 1) графика учёта игрового времени; 2) таблицы технических показателей; 3) анализа динамики результативности команды; 4) определения коэффициента качества результативности (ККР); 5) анализа эффективности действий команды; 6) анализа эффективности действий игрока. Методика ведения основного протокола игры. Функции главного секретаря. Методика ведения протокола статистики. Функции и обязанности секретарей-статистов. Просмотр видеозаписи игры. /Мет/	7	2	
4.13	Лекция № 5 Тема: «Особенности психологической подготовки в ИВС. Подготовка к игре, ведение и разбор игры». Психологическая устойчивость спортсменов, влияние ментального настроя на результативность, предсоревновательную подготовку (включающую коррекцию психических состояний). Задачи, средства и методы психологической подготовки в ИВС на различных этапах многолетнего цикла. Анализ игровых ситуаций и принятия решений. Установка на игру. Ведение игры, замены и таймауты. Разбор игры. /Лек/	7	2	

4.14	Методическое занятие № 5. Применение тейпирования для профилактики спортивного травматизма и предупреждения развития перенапряжения. Применение классического тейпирования и кинезиотейпирования в спортивно-медицинской практике. Задачи и цели применения тейпов и кинезиотейпов в системе спортивной подготовки. Основные правила работы с аппликациями при тейпировании. Нанесение и удаление аппликации кинезиотейпа. Основные виды аппликаций и степень натяжения кинезиотейпа. /Мет/	7	2	
4.15	Практические занятия № 6-12. Проведение комплексного тренировочного занятия с группой спортсменов массовых спортивных разрядов. Умение тренера использовать в процессе спортивной тренировки средства и методы профилактики травматизма, знать основы организовывать и проводить восстановительные мероприятия с учетом специфики ИВС, возраста и пола занимающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. /Пр/	7	14	
4.16	Самостоятельная работа. Изучение научной информации, полученной в результате использования инструментальных методик. Математическая обработка информации. Анализ и обсуждение экспериментальных данных, полученных в результате педагогических исследований по теме выпускной квалификационной (курсовой) работы. /Ср/	7	13	
4.17	Индивидуальные занятия. Разработать комплексы упражнений для реализации поставленной задачи исследования процесса подготовки спортсменов. Провести констатирующий этап эксперимента. /ИЗ/	7	1	
4.18	8 семестр. 1 модуль. Общие основы теории управления в ИВС. /Тема/	8	0	

4.19	Лекция № 1-2. Отбор и спортивная ориентация в баскетболе. Понятие спортивного отбора, его задачи. Этапы отбора. Методики спортивного отбора. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Отбор и спортивная специализация - система отбора в ИВС. Характеристика понятий "спортивный отбор" и "спортивная ориентация". Комплексная методика оценки личности спортсмена, тестирование. Спортивные способности. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Основные методы отбора. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки в ИВС и спорте. /Лек/	8	4	
4.20	Методическое занятие № 1-3. Организация мероприятий при отборе учащихся общеобразовательных школ в группы начальной подготовки. Динамика итоговых показателей подготовленности спортсменов. /Мет/	8	6	
4.21	Лекция № 3 «Гигиенические требования в подготовке спортсменов». Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям в ИВС. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям. Личная гигиена. Питание. Энергообеспечение мышечной деятельности. /Лек/	8	2	
4.22	Методическое занятие № 4-5. Особенности питания спортсменов во время соревнований. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в ИВС. Подготовка спортивного сооружения к тренировочному и соревновательному процессам. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний связанных с ИВС. Самоконтроль спортсменов. Средства восстановления /Мет/	8	4	

4.23	Практические занятия № 1-12. Методика проведения тренировочных занятий: по физической, тактической, технической, подготовке. Комплексные: по физической и технической; физической и тактической; физической, технической и тактической подготовке. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по общей и специальной физической подготовке в ИВС. Методика проведения занятий по физической подготовке в ИВС. Анализ комплексного тренировочного занятия с оценкой физической, технической и тактической подготовки. /Пр/	8	24	
4.24	Самостоятельная работа. Сравнительный анализ систем подготовки спортсменов разных стран. Этапы многолетней подготовки в избранном виде спорта. /Ср/	8	32	
4.25	8 семестр. 2 модуль. Моделирование спортивной деятельности в избранном виде спорта. /Тема/	8	0	
4.26	Лекция № 4 Прогнозирование спортивных результатов, характер прогнозов в ИВС. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, длительный. Уровень специальной физической подготовленности с анализом ведущих качеств. Уровень технической подготовленности: экономичность и эффективность техники, степень использования двигательного потенциала, соответствие техники индивидуальной особенности, устойчивость техники к сбивающим факторам. Уровень тактической подготовленности. Уровень психологической подготовленности: стабильных психических процессов и способность к управлению техническим состоянием, психическая устойчивость к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам. /Лек/	8	2	
4.27	Методическое занятие № 6-7. Показатели модельной характеристики спортсмена: стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности; внешние морфологические признаки и др. /Мет/	8	4	

4.28	Лекция № 5. Управление процессом подготовки спортсменов в ИВС. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовки, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов. Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности. Планирование как функция управления. /Лек/	8	2	
4.29	Методическое занятие № 8-10. Планирование изучения программного материала, тренировочных соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Управление подготовкой команды. Управление в соревновательной деятельности баскетбольной командой. /Мет/	8	6	
4.30	Практическое занятие № 13-15. Контроль за функциональным состоянием и уровнем развития физических качеств. Показатели модельной характеристики спортсменов в избранном виде спорта. Оценка уровня специальной физической, технической, тактической, психической подготовленности. Контроль за функциональным состоянием спортсменов и уровнем развития физических качеств. /Пр/	8	6	

4.31	Самостоятельная работа. Моделирование основных показателей тренировочного процесса спортсменов в ИВС. Организация и содержание научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта. /Ср/	8	15	
4.32	Индивидуальные занятия. Провести сравнительный анализ показателей между начальным и конечным тестированием по изучаемой теме. /ИЗ/	8	1	
4.33	Подготовка к экзамену. /Экзамен/	8	36	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

Волейбол.

1 курс.

1. Содержание программы подготовки на начальном этапе в волейболе.
2. Содержание программы подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в волейболе.
3. Характеристика нормативных документов, для составления программы спортивной подготовки волейболу.
4. Характеристика системы контроля и зачетные требования в волейболе. Структура тренировочного занятия по баскетболу (задачи, средства и методы).
5. Общеразвивающие упражнения и их применение в тренировочном занятии по волейболу.
6. Сенситивные периоды развития физических качеств?
7. Характеристика средств развития основных физических качеств.
8. Средства и методы развития двигательных способностей в волейболе.
9. Правила игры.
10. Положение о соревнованиях.
11. Смета соревнований.
12. Организация и проведение соревнований по волейболу.
13. Круговая система розыгрыша.
14. Система с выбыванием.
15. Смешанная система
16. Протокол соревнований.
17. Подведение итогов соревнований.
18. Основные требования к технике безопасности на занятиях волейболом.
19. Характеристика основных травм в волейболе и причины их возникновения.
20. Профилактика травматизма в волейболе.

2 курс.

1. Определение понятия техника волейбола и ее классификация.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам.
3. Анализ техники и методика обучения перемещениям.
4. Анализ техники и методика обучения передаче мяча сверху двумя руками.
5. Анализ техники и методика обучения передаче мяча снизу двумя руками.
6. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подаче.
7. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара.
8. Анализ техники и методика обучения нападающего удара с переводом вправо, влево.
9. Анализ техники и методика обучения блокированию.
10. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
11. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
12. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении.
13. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в защите.
14. Анализ и методика обучения командным тактическим действиям в нападении.
15. Анализ и методика обучения командным тактическим действиям в защите.
16. Понятие тактики в волейболе и ее классификация.

3 курс.

1. Виды и методики построения микроциклов
2. Перспективное планирование. Цели, задачи, сроки
3. Оперативное планирование. Цели, задачи, сроки

4. Этапы многолетней подготовки
5. Особенности проведения тренировочного занятия на этапе начальной подготовки
6. Особенности подготовки юных волейболистов
7. Программа спортивной подготовки как основной документ планирования тренировочного процесса
8. Критерии оценки технико-тактического мастерства волейболистов
9. Критерии оценки функциональной подготовленности волейболистов.

4 курс.

1. Этапы отбора в волейболе
2. Цели и задачи начального этапа отбора
3. Средства проведения первоначального отбора в волейболе
4. Критерии отбора кандидатов сборные команды
5. Понятие об одаренности и способностях в волейболе.
6. Принципы отбора.
7. Основные показатели (критерии) отбора в волейболе.
8. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, учете (контроля и коррекции).
9. Структура и нормирование нагрузок в макроциклах.
10. Структура и содержание макроциклов.
11. Роль и место тренировочных сборов в подготовке волейболистов.
12. Задачи, организация, смета и отчетная документация при проведении предсоревновательных сборов.
13. Характеристика круговой системы проведения соревнований.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: волейбол: назначение, содержание.
15. Функции тренера по волейболу. Модель «тренер по избранному виду спорта». Стили деятельности тренера.
16. Перспективное планирование. Цели, задачи, сроки и т.д.
17. Текущее планирование. Цели, задачи, сроки.
18. Оперативное планирование. Цели, задачи, сроки.
19. Этапы отбора в волейболе
20. Цели и задачи начального этапа отбора
21. Средства проведения первоначального отбора в волейболе
22. Критерии отбора кандидатов сборные команды
23. Понятие об одаренности и способностях в волейболе.
24. Принципы отбора.
25. Основные показатели (критерии) отбора в баскетболе.
26. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, учете (контроля и коррекции).
27. Программа спортивной подготовки как основной документ планирования тренировочного процесса: нормативные требования, содержание.
28. Характеристика и содержание этапов многолетней подготовки в волейболе.
29. Нормативные требования для зачисления в группы на различных этапах подготовки.
30. Структура и нормирование нагрузок в макроциклах.
31. Структура и содержание макроциклов.
32. Роль и место тренировочных сборов в подготовке волейболистов.
33. Задачи, организация, смета и отчетная документация при проведении предсоревновательных сборов.
34. Характеристика круговой системы проведения соревнований.
35. Техника безопасности при организации занятий в волейболе.
36. Виды травм в волейболе.
37. Способы профилактики травматизма
38. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
39. Критерии оценки технико-тактического мастерства волейболистов.
40. Показатели модельной характеристики спортсмена: стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности; внешние морфологические признаки и др.
41. Средства и методы оценки психологической подготовленности в волейболе.
42. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки в волейболе.
43. Характеристика функциональных состояний: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
44. Физиолого-биохимическая характеристика утомления.
45. Особенности развития утомления при работе в волейболе.

Баскетбол.

1 курс.

1. Структура тренировочного занятия по баскетболу (задачи, средства и методы).
2. Общеразвивающие упражнения и их применение в тренировочном занятии по баскетболу.
3. Средства обучения в баскетболе.
4. Методы обучения в баскетболе.
5. Методы организации занимающихся.
6. Содержание программы подготовки на начальном этапе в баскетболе.
7. Характеристика системы контроля и зачетные требования в баскетболе.
8. Характеристика нормативных документов, для составления программы спортивной подготовки по баскетболу.

9. Цель и задачи спортивной тренировки на начальном этапе подготовки.

10. Сенситивные периоды развития физических качеств.

11. Характеристика средств развития основных физических качеств.

12. Принципы обучения, применяемы в спортивной тренировке.

13. Классификация техники баскетбола.

14. Последовательность обучения технике баскетбола.

15. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол.

16. Требования к инвентарю и оборудованию с учетом возраста занимающихся

17. Основные требования к технике безопасности на занятиях баскетболом.

18. Профилактика травматизма в баскетболе.

19. Анализ техники нападения в баскетболе.

20. Анализ техники защиты в баскетболе.

2 курс.

1. Роль и значение тактики в подготовке спортсмена.

2. Принципы и пути совершенствования тактики баскетбола.

3. Анализ техники и методика обучения накрыванию и перехвату мяча.

4. Понятие тактики в баскетболе и ее классификация.

5. Эволюция тактики игры в ИВС.

6. Сущность педагогического общения и особенности в деятельности тренера.

7. Психолого-педагогические составляющие и особенности взаимоотношений тренеров и подопечных.

8. Характеристика тренера в баскетболе.

9. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.

10. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.

3 курс.

1. Виды и методики построения микроциклов

2. Перспективное планирование. Цели, задачи, сроки

3. Оперативное планирование. Цели, задачи, сроки

4. Этапы многолетней подготовки

5. Особенности проведения тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

6. Особенности подготовки юных баскетболистов

7. Программа спортивной подготовки как основной документ планирования тренировочного процесса

8. Критерии оценки технико-тактического мастерства баскетболистов

9. Критерии оценки функциональной подготовленности баскетболистов.

4 курс.

1. Этапы отбора в баскетболе

2. Цели и задачи начального этапа отбора

3. Средства проведения первоначального отбора в баскетболе

4. Критерии отбора кандидатов сборные команды

5. Понятие об одаренности и способностях в баскетболе.

6. Принципы отбора.

7. Основные показатели (критерии) отбора в баскетболе.

8. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, учете (контроля и коррекции).

9. Структура и нормирование нагрузок в макроциклах.

10. Структура и содержание макроциклов.

11. Роль и место тренировочных сборов в подготовке баскетболистов.

12. Задачи, организация, смета и отчетная документация при проведении предсоревновательных сборов.

13. Характеристика круговой системы проведения соревнований.

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: баскетбол: назначение, содержание.

15. Функции тренера по баскетболу. Модель «тренер по избранному виду спорта». Стили деятельности тренера.

16. Перспективное планирование. Цели, задачи, сроки и т.д.

17. Текущее планирование. Цели, задачи, сроки.

18. Оперативное планирование. Цели, задачи, сроки.

19. Этапы отбора в баскетболе

20. Цели и задачи начального этапа отбора

21. Средства проведения первоначального отбора в баскетболе

22. Критерии отбора кандидатов сборные команды

23. Понятие об одаренности и способностях в баскетболе.

24. Принципы отбора.

25. Основные показатели (критерии) отбора в баскетболе.

26. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, учете (контроля и коррекции).

27. Программа спортивной подготовки как основной документ планирования тренировочного процесса: нормативные требования, содержание.

28. Характеристика и содержание этапов многолетней подготовки в баскетболе.

29. Нормативные требования для зачисления в группы на различных этапах подготовки

30. Критерии оценки технико-тактического мастерства баскетболистов.

31. Показатели модельной характеристики спортсмена: стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности; внешние морфологические признаки и др.
32. Средства и методы оценки психологической подготовленности в баскетболе.
33. Техника безопасности при организации занятий в баскетболе.
34. Виды травм в баскетболе.
35. Способы профилактики травматизма
36. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
37. Структура и нормирование нагрузок в макроциклах.
38. Структура и содержание макроциклов.
39. Роль и место тренировочных сборов в подготовке баскетболистов.
40. Задачи, организация, смета и отчетная документация при проведении предсоревновательных сборов.
41. Характеристика круговой системы проведения соревнований.
42. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки в баскетболе.
43. Характеристика функциональных состояний: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
44. Физиолого-биохимическая характеристика утомления.
45. Особенности развития утомления при работе в баскетболе.

Гандбол.

1. Методика начального этапа отбора в ИВС.
2. Средства и методы отбора в ИВС.
3. Этапы отбора в ИВС и их характеристика.
 1. Этапы и краткая история развития ИВС в мире.
 2. История развития ИВС в России.
 3. ИВС в Татарстане.
 4. Современные тенденции развития ИВС.
5. Определение понятия техника ИВС и ее классификация.
6. Анализ техники и методика обучения стойкам.
7. Анализ техники и методика обучения перемещениям.
8. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча.
10. Анализ техники и методика обучения ведению мяча.
11. Анализ техники и методика обучения броскам мяча.
12. Анализ техники и методика обучения финтам.
13. Анализ техники и методика обучения блокированию мяча.
14. Анализ техники и методика обучения перехвату мяча.
15. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
16. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
17. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении.
18. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в защите.
19. Анализ и методика обучения командным тактическим действиям в нападении.
20. Анализ и методика обучения командным тактическим действиям в защите.
21. Понятие тактики в гандболе и ее классификация.
22. Правила игры.
23. Положение о соревнованиях.
24. Смета соревнований.
25. Организация и проведение соревнований по гандболу.
26. Круговая система розыгрыша.
27. Система с выбыванием.
28. Смешанная система
29. Протокол соревнований.
30. Подведение итогов соревнований.
31. Тесты и нормативы для зачисления в группы начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом.
32. Содержание ФССП по виду спорта ИВС.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

Волейбол.

1. Дата изобретения волейбола?
 - а) 1901
 - б) 1895
 - в) 1881
2. В каком году были изданы первые правила волейбола?
 - а) 1899
 - б) 1897

- в) 1898
3. В каком году был изготовлен первый волейбольный мяч?
- а) 1900
- б) 1905
- в) 1902
4. В каком году было ограничено количество игроков до 6?
- а) 1909 г.
- б) 1919 г.
- в) 1918 г.
5. В каком году в разметку была введена средняя линия?
- а) 1924 г.
- б) 1921 г.
- в) 1932 г.
6. В каком году была основана международная федерация волейбола (ФИВБ)?
- а) 1944 г.
- б) 1947 г.
- в) 1937 г.
7. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужских команд?
- а) Аргентина, 1950 г.
- б) Чехословакия, 1949 г.
- в) Бразилия, 1952 г.
8. Какая страна стала первым Чемпионом мира по волейболу среди мужских команд?
- а) США
- б) СССР
- в) Бразилия
9. С какого года в СССР проводился чемпионат по волейболу?
- а) 1924
- б) 1933
- в) 1929
10. В каком году было введено правило не более 3-х касаний?
- а) 1922
- б) 1926
- в) 1927
11. Назовите имя основателя игры волейбол?
- а) Джеймс Морган
- б) Вильям Морган
- в) Джон Морган
1. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития быстроты?
- а) 17-18
- б) 5-7
- в) 9-13
- г) 14-16.
2. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития силы?
- а) 5-7
- б) 2-3
- в) 9-13
- г) 16-18.
3. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития аэробной выносливости?
- а) 9-13
- б) 17-18
- в) 14-16
- г) 5-7.
1. В каком году команды получили право после состоявшегося блокирования еще на 3 касания мяча?
- а) 1975
- б) 1976
- в) 1968
2. С какого года все партии в волейболе начали играть по системе «тай-брейк»?
- а) 2000
- б) 1998
- в) 2002
3. С какого года был введен новый игрок «Либеро»?
- а) 1984
- б) 1988
- в) 1998
4. Сколько замен может произвести команда в течение 1 одной партии?
- а) 5 замен;
- б) 6 замен;

в) 4 замены.

1. При передачи мяча сверху мяч толкается

а) двумя верхними фалангами пальцев

б) большие пальцы отводятся от указательного, образуя треугольник, формируя «корзину»

2. При выполнении передачи мяча из глубины с места

а) необходимо подключение работы ног

3 При выполнении передачи мяча находясь близко к сетки

а) передача должна выполняться только кистями

4. Основная цель передачи на удар

Точность, она определяется

а) координацией толкающего усилия (необходима для дифференциации траектории в соответствии с расстоянием от цели);

б) ориентацией плеч (необходима для входа мяча и направления в цель);

в) симметричным действием кистей рук при толкающем усилии (определяющее для качества самой передачи на удар);

г) опережающее перемещение под мяч

5. В основной фазе передачи мяча игрок должен...

а) согнуть ноги и руки в локтевых суставах

б) выпрямить ноги, а затем выпрямить руки вперед вверх или выполнить одновременно

6. Верхняя передача на удар:

а) в любой ситуации мяч выше головы с кистями рук естественно раскрытыми;

б) состояние равновесия и нейтральное положение тела независимо от позиции на площадке и типа передачи;

в) сильные кисти рук (запястья и пальцы), чтобы смочь вытолкнуть мяч, немного используя нижние конечности

(кондиционная способность пасующего);

г) положение мяча на лбу (более низкое у женщин, мужчины пасуют с высокими кистями рук).

7. Для атаки используется разбег

а) на краю в 3 шага

б) в центре в 3 или в 2 шага

7. Траектории передачи на удар

а) передачи 1-ого темпа;

б) передачи 2-ого темпа;

в) передачи 3-его темпа;

г) высокие передачи

8. Блок по количественному составу

а) одиночный

б) двойной

в) тройной

9. Стойки в волейболе бывают...

а) высокая, средняя, низкая

б) Динамическая, статическая

в) Основная, устойчивая, неустойчивая

г) двухопорная, одноопорная

1. Физические качества – это...?

а) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

2. Основы двигательных способностей человека составляют...?

а) физические качества

б) психодинамические задатки

в) двигательные умения

г) двигательные навыки

3. Уровень развития двигательных способностей человека определяется...?

а) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

б) тестами (контрольными упражнениями)

в) индивидуальными спортивными результатами

г) разрядными нормативами единой спортивной классификации

4. Двигательные (физические) способности – это...?

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей

б) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия

в) физические качества, присущие человеку

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

5. Сила – это...?

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

в) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимально для данных условий

промежуток времени, называется...?

- а) скоростными способностями
- б) двигательной реакцией
- в) скоростно-силовыми способностями
- г) частотой движения

7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный) называется:

Выберите один ответ:

- а) простой двигательной реакцией
- б) скоростью одиночного движения
- в) скоростными способностями
- г) быстротой движения

8. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается:

- а) повторный максимум (ПМ)
- б) силовой индекс (СИ)
- в) весосиловой показатель (ВСП)
- г) объем силовой нагрузки

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется...?

- а) выносливостью
- б) функциональной устойчивостью
- в) биохимической экономизацией
- г) тренированностью

10. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется...?

- а) общей выносливостью
- б) физической работоспособностью
- в) тренированностью
- г) физической подготовленностью

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется...?

- а) гибкостью
- б) эластичностью
- в) стретчинг
- г) растяжкой

1. Групповые тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

2. Командные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

3. Индивидуальные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

1. Что подразумевается под режимами учебно-тренировочной работы ДЮСШ?

- а) количество тренеров в ДЮСШ
- б) состояние спортивной базы ДЮСШ
- в) год обучения, возраст занимающихся, численный состав групп, количество часов занятий в неделю, год
- г) разрешительные документы для работы ДЮСШ

2. Основной задачей начального этапа подготовки в волейболе является:

- а) изучение основ техники вида
- б) всесторонняя физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) участие в соревнованиях

3. Характерной чертой учебно-тренировочного этапа в волейболе является...?

- а) определение игрового амплуа спортсмена;
- б) совершенствование техники игры
- в) участие в соревнованиях
- г) изучение тактики игры

4. Какие виды контроля осуществляются в учебно-тренировочном процессе...?

- а) постоянный, периодический, годовой
- б) оперативный, текущий, этапный

- в) сезонный, месячный недельный
 г) городской, районный, областной
5. Периодизация спортивной тренировки в волейболе включает в себя следующие периоды:
 а) начальный, углубленный, совершенствования
 б) подготовительный, соревновательный, переходный
 в) основной и подготовительный
 г) тренировочный, соревновательный, восстановительный
6. Многолетняя подготовка в волейболе делятся на этапы с учетом:
 а) количества часов, отводимых на подготовку
 б) возраста и подготовленности занимающихся
 в) нормативных документов
 г) уровня нагрузки
7. Спортивная тренировка – это:
 а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
 б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей
 в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
 г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта
8. Что является основой многолетнего планирования тренировочного процесса в волейболе ...?
 а) основные положения спортивной тренировки
 б) инструкции спорткомитетов
 в) положение о ДЮСШ
 г) устав ДЮСШ
9. Какая задача не соответствует этапу спортивной специализации:
 а) обучение технике игры
 б) изучение тактики игры
 в) поддержание уровня физической подготовленности
 г) определение игрового амплуа
10. В волейболе при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели ...?
 а) тренировочных и соревновательных воздействий
 б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
 в) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды
1. Продолжительность начального этапа подготовки составляет:
 а) 3 года
 б) 4 года
 в) 2 года
2. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки в группе начальной подготовки первого года обучения:
 а) 30/30
 б) 20/14
 в) 10/30
3. Количество игр в год на учебно-тренировочном этапе до трех лет:
 а) 15
 б) 20
 в) 30
1. Какая основная задача начального спортивного отбора?
 а) выявить наиболее одаренного спортсмена
 б) выявить сильнейшего спортсмена
 в) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 г) выявить наиболее перспективного спортсмена
2. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
 а) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 б) выявить сильнейшего спортсмена
 в) выявить наиболее одаренного спортсмена
 г) выявить наиболее перспективного спортсмена
3. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
 а) и паспортный, и биологический (их соответствие)
 б) биологический
 в) паспортный
 г) никакой (не имеет существенного значения)
4. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
 а) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
 б) выявить личностные характеристики
 в) выявить физическую подготовку

- г) получить психологический портрет будущего спортсмена
5. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
- а) значимость роста зависит от вида спорта
 - б) не значительное
 - 3) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе
 - г) существенное
6. Что относится к морфологическим критериям отбора в волейболе?
- а) размеры и вес тела и его частей
 - б) физические качества
 - в) физическая подготовленность
 - г) работоспособность органов и систем организма
7. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование ?
- а) на начальном
 - б) на этапе спортивной специализации
 - в) на этапе спортивного совершенствования
 - г) на этапе высшего спортивного мастерства
8. На основе каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?
- а) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки
 - б) физической подготовки
 - в) физической и технической подготовки
 - г) технико-тактической подготовленности и методики подготовки
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости ?
- а) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
 - б) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
 - в) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
 - г) не имеет значения
10. С какой целью выявляются одаренные спортсмены ?
- а) для эффективной подготовки и достижения максимальных результатов
 - б) для сокращения сроков подготовки
 - в) для увеличения сроков подготовки
 - г) для совершенствования процесса подготовки

1. При планировании тренировочного процесса на год учитываются (выбрать несколько вариантов ответа):
- а) календарь соревнований
 - б) квалификация и подготовленность игроков команды
 - в) квалификация тренера
 - г) квалификация команд-соперниц
2. Подготовительный период делится на следующие мезоциклы (этапы):
- а) основной и дополнительный
 - б) обще подготовительный и специально подготовительный
 - в) втягивающий и стабилизирующий
3. Мезоцикл
- а) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до несколько занятий;
 - б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2-х до 6-ти недель;
 - в) месячные и недельные планы;
 - г) большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего (четырёхгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы.
4. Средствами переходного периода являются:
- а) активный и пассивный отдых
 - б) активный отдых
 - в) пассивный отдых
1. Характеристика этапов спортивной подготовки. На какой из этапов спортивной подготовки можно зачислять в спортивные школы юных волейболистов 8-ми летнего возраста:
- а) спортивно-оздоровительный этап;
 - б) этап начальной подготовки;
 - в) тренировочный этап.
2. Какой из этапов спортивной подготовки имеет продолжительность 5 лет:
- а) тренировочный этап;
 - б) - этап спортивного совершенствования;
 - в) - этап высшего спортивного мастерства.
3. Основным из направлений интегральной подготовки является:
- а) совершенствование отдельных технических навыков,
 - б) отработка различных способов организации защиты против командных действий противника,
 - в) сопряженное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий.
4. Адаптация

а) это состояние организма, возникающее после напряженной или длительной работы (физической нагрузки), при которой в системах организма происходят физиологические изменения;
 б) процесс приспособления организма к внешней среде или изменения, происходящие в самом организме под воздействием тренировочных нагрузок;
 в) это процессы, происходящие в организме после воздействия физической нагрузки и заключающиеся в восполнении затраченных энергетических ресурсов и обновлении белковых структур, которые приводят к росту работоспособности мышц и организма в целом.

5. В каком из микроциклов учебно-тренировочного сбора отсутствуют занятия высокой интенсивности?

- а) В подводящем,
- б) В стабилизирующем,

Баскетбол.

1. Дата изобретения баскетбола?

- а) 1901
- б) 1891
- в) 1881

2. В каком году были изданы первые правила баскетбола?

- а) 1894
- б) 1893
- в) 1896

3. Каким мячом играли в первой игре?

- а) каучуковым
- б) футбольным
- в) волейбольным

4. Где и в каком году состоялся первый международный турнир по баскетболу?

- а) В Париже в 1909 г.
- б) В Париже в 1919 г.
- в) В Риме в 1919 г.

5. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- а) 1924 г.
- б) 1928 г.
- в) 1932 г.

6. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?

- а) бегать с мячом
- б) вести мяч
- в) бросать мяч одной рукой

7. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по баскетболу среди мужских команд?

- а) Аргентина, 1953 г.
- б) Аргентина, 1950 г.
- в) Бразилия, 1950 г.

8. Какая страна стала первым Олимпийским чемпионом по баскетболу среди женских команд?

- а) США
- б) Аргентина
- в) Бразилия

9. С какого года в России проводится первенство по баскетболу?

- а) 1924
- б) 1917
- в) 1920

10. В каком году было введено правило дальних (3-х очковых) бросков?

- а) 1986
- б) 1984
- в) 1990
- г) Аргентина

1. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития быстроты?

- а) 17-18
- б) 5-7
- в) 9-13
- г) 14-16.

2. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития силы?

- а) 5-7
- б) 2-3
- в) 9-13
- г) 16-18.

3. Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития аэробной выносливости?

- а) 9-13
- б) 17-18
- в) 14-16
- г) 5-7.

1. После какого персонального замечания игрок удаляется с площадки?

- а) 7;
- б) 5;
- в) 4;
- г) неограниченное кол-во.

2. 20. Сколько замен может произвести команда в течение 1 периода?

- а) 5 замен;
- б) 2 замены;
- в) 4 замены;
- г) неограниченное кол-во.

3. . Общая продолжительность основного времени игры?

- а) 30 мин;
- б) 10 мин;
- в) 40 мин;
- г) 20 мин.

4. Ширина стандартной баскетбольной площадки?

- а) 26 м;
- б) 16 м;
- в) 15 м;
- г) 28 м.

5. Сколько было пунктов в первых правилах?

- а) 13;
- б) 16;
- в) 10;
- г) 3.

6. Высота кольца?

- а) 295 см;
- б) 315 см;
- в) 300 см;
- г) 305 см.

7. Вес мяча для мужского баскетбола?

- а) 567 гр - 650 гр;
- б) 480 гр - 490 гр;
- в) 490 гр- 530 гр;
- г) 720 гр - 700 гр.

8. Диаметр кольца?

- а) 50 см;
- б) 60 см;
- в) 45 см;
- г) 35 см.

9. Вес мяча для женского баскетбола?

- а) 650 гр - 670 гр;
- б) 590 гр – 600 гр;
- в) 510 гр - 570 гр;
- г) 600 гр - 650 гр.

1. При держании мяча кисти рук расположены...

- а) полностью на мяче по бокам
- б) пальцы сомкнуты и держат мяч ближе к середине
- в) мяча касаются только широко расставленные пальцы
- г) ладони не касаются мяча, пальцы сомкнуты

2. К основным способам прыжков в баскетболе относятся...

- а) прыжки с разбега и с места
- б) прыжки в длину и в высоту
- в) прыжки с мячом и без мяча
- г) толчком одной и двумя ногами

3. К основным способам ловли мяча относятся...

- а) ловля высоколетающего и катящегося мяча
- б) ловля мяча с отскока и летящего на средней высоте
- в) ловля мяча одной и двумя руками
- г) ловля мяча в движении и на месте

4. В основной фазе передачи мяча игрок должен...

- а) согнуть ноги и выпрямить руки в локтевых суставах
- б) выпрямит ноги, а затем выпрямит руки вперед
- в) одновременно выпрямить ноги и руки
- г) одновременно разогнуть ноги и руки с переносом тяжести на впереди стоящую ногу

5. Ведение мяча выполняется двумя основными способами...

- а) высокое и низкое ведение

- б) правой и левой рукой
 - в) попеременно двумя руками
 - г) одной и двумя руками
6. Для атаки с какой дистанции чаще всего используется бросок 2-мя руками от груди...
- а) ближней и дальней
 - б) дальней и средней
 - в) ближней и средней
 - г) со всех
7. В основной фазе броска необходимо...
- а) выпрямить руку в локтевом суставе
 - б) поднять бросающую руку вверх
 - в) согнуть руку в локтевом суставе
 - г) выпрыгнуть
8. К действиям, направленным на овладение мячом в защите не относятся
- а) блокировка
 - б) отбивание
 - в) накрывание
 - г) выбивание
9. Стойки нападающего в баскетболе бывают...
- а) высокая, средняя, низкая
 - б) готовности, игрока с мячом
 - в) игрока с мячом, игрока без мяча;
 - г) двухопорная, одноопорная
10. При беге баскетболист перемещается....
- а) на прямых ногах
 - б) на прямых ногах с передней части стопы
 - в) на согнутых ногах, перекатом или на всей стопе
 - г) на согнутых ногах с передней части стопы
1. Физические качества – это...?
- а) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
 - б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 - в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
2. Основы двигательных способностей человека составляют...?
- а) физические качества
 - б) психодинамические задатки
 - в) двигательные умения
 - г) двигательные навыки
3. Уровень развития двигательных способностей человека определяется...?
- а) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку
 - б) тестами (контрольными упражнениями)
 - в) индивидуальными спортивными результатами
 - г) разрядными нормативами единой спортивной классификации
4. Двигательные (физические) способности – это...?
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей
 - б) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
 - в) физические качества, присущие человеку
 - г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
5. Сила – это...?
- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - в) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - г) способность человека проявлять большие мышечные усилия
6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимально для данных условий промежутке времени, называется...?
- а) скоростными способностями
 - б) двигательной реакцией
 - в) скоростно-силовыми способностями
 - г) частотой движения
7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный) называется:
- Выберите один ответ:
- а) простой двигательной реакцией
 - б) скоростью одиночного движения
 - в) скоростными способностями
 - г) быстротой движения
8. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном

подходе, что обозначается:

- а) повторный максимум (ПМ)
- б) силовой индекс (СИ)
- в) весосиловой показатель (ВСП)
- г) объем силовой нагрузки

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется...?

- а) выносливостью
- б) функциональной устойчивостью
- в) биохимической экономизацией
- г) тренированностью

10. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется...?

- а) общей выносливостью
- б) физической работоспособностью
- в) тренированностью
- г) физической подготовленностью

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется...?

- а) гибкостью
- б) эластичностью
- в) стретчинг
- г) растяжкой

1. Групповые тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

2. Командные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

3. Индивидуальные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

1. Что подразумевается под режимами учебно-тренировочной работы ДЮСШ?

- а) количество тренеров в ДЮСШ
- б) состояние спортивной базы ДЮСШ
- в) год обучения, возраст занимающихся, численный состав групп, количество часов занятий в неделю, год
- г) разрешительные документы для работы ДЮСШ

2. Какие виды контроля осуществляются в учебно-тренировочном процессе...?

- а) постоянный, периодичный, годовой
- б) оперативный, текущий, этапный
- в) сезонный, месячный, недельный
- г) городской, районный, областной

3. Основной задачей начального этапа подготовки в баскетболе является:

- а) изучение основ техники вида
- б) всесторонняя физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) участие в соревнованиях

4. Характерной чертой учебно-тренировочного этапа в баскетболе является...?

- а) определение игрового амплуа спортсмена;
- б) совершенствование техники игры
- в) участие в соревнованиях
- г) изучение тактики игры.

5. Что является основой многолетнего планирования тренировочного процесса в баскетболе...?

- а) основные положения спортивной тренировки
- б) инструкции спорткомитетов
- в) положение о ДЮСШ
- г) устав ДЮСШ

6. Какая задача не соответствует этапу спортивной специализации:

- а) обучение технике игры
- б) изучение тактики игры
- в) поддержание уровня физической подготовленности
- г) определение игрового амплуа

7. Периодизация спортивной тренировки в баскетболе включает в себя следующие периоды:

- а) начальный, углубленный, совершенствования
 - б) подготовительный, соревновательный, переходный
 - в) основной и подготовительный
 - г) тренировочный, соревновательный, восстановительный
8. Многолетняя подготовка в баскетболе делятся на этапы с учетом:
- а) количества часов, отводимых на подготовку
 - б) возраста и подготовленности занимающихся
 - в) нормативных документов
 - г) уровня нагрузки
9. Спортивная тренировка – это:
- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
 - б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей
 - в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
 - г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта
10. В баскетболе при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели...?
- а) тренировочных и соревновательных воздействий
 - б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
 - в) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды
1. Продолжительность начального этапа подготовки составляет:
- а) 3 года
 - б) 4 года
 - в) 2 года
2. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки в группе начальной подготовки первого года обучения:
- а) 30/30
 - б) 20/14
 - в) 10/30
3. Количество игр в год на учебно-тренировочном этапе до трех лет:
- а) 15
 - б) 20
 - в) 30
1. Какая основная задача начального спортивного отбора?
- а) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - б) выявить сильнейшего спортсмена
 - в) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - г) выявить наиболее перспективного спортсмена
2. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
- а) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - б) выявить сильнейшего спортсмена
 - в) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - г) выявить наиболее перспективного спортсмена
3. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
- а) и паспортный, и биологический (их соответствие)
 - б) биологический
 - в) паспортный
 - г) никакой (не имеет существенного значения)
4. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
- а) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
 - б) выявить личностные характеристики
 - в) выявить физическую подготовку
 - г) получить психологический портрет будущего спортсмена
5. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
- а) значимость роста зависит от вида спорта
 - б) не значительное
 - в) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе
 - г) существенное
6. Что относится к морфологическим критериям отбора в баскетболе?
- а) размеры и вес тела и его частей
 - б) физические качества
 - в) физическая подготовленность
 - г) работоспособность органов и систем организма
7. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование ?
- а) на начальном

- б) на этапе спортивной специализации
 - в) на этапе спортивного совершенствования
 - г) на этапе высшего спортивного мастерства
8. На основе каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?
- а) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки б) физической подготовки
 - в) физической и технической подготовки
 - г) технико-тактической подготовленности и методики подготовки
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?
- а) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
 - б) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
 - в) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
 - г) не имеет значения
10. С какой целью выявляются одаренные спортсмены?
- а) для эффективной подготовки и достижения максимальных результатов
 - б) для сокращения сроков подготовки
 - в) для увеличения сроков подготовки
 - г) для совершенствования процесса подготовки
1. При планировании тренировочного процесса на год учитываются (выбрать несколько вариантов ответа):
- а) календарь соревнований
 - б) квалификация и подготовленность игроков команды
 - в) квалификация тренера
 - г) квалификация команд-соперниц
2. Подготовительный период делится на следующие мезоциклы (этапы):
- а) основной и дополнительный
 - б) обще подготовительный и специально подготовительный
 - в) втягивающий и стабилизирующий
3. Для баскетбола наиболее характерно планирование:
- а) одноцикловое
 - б) двухцикловое
 - в) многоцикловое
4. Средствами переходного периода являются:
- а) активный и пассивный отдых
 - б) активный отдых
 - в) пассивный отдых
1. Характеристика этапов спортивной подготовки. На какой из этапов спортивной подготовки можно зачислять в спортивные школы юных баскетболистов 8-ми летнего возраста:
- а) спортивно-оздоровительный этап;
 - б) этап начальной подготовки;
 - в) тренировочный этап.
2. Какой из этапов спортивной подготовки имеет продолжительность 5 лет:
- а) тренировочный этап;
 - б) - этап спортивного совершенствования;
 - в) - этап высшего спортивного мастерства.
3. Основным из направлений интегральной подготовки является:
- а) совершенствование отдельных технических навыков,
 - б) отработка различных способов организации защиты против командных действий противника,
 - с) сопряженное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий.
4. Кто из членов команды и сопровождающих лиц имеет право выхода на площадку без разрешения судьи в случае возникшей драки или действий, ведущих к ней?
- а) Только врач команды,
 - б) Только капитан команды,
 - с) Только тренер.
5. В каком из микроциклов учебно-тренировочного сбора отсутствуют занятия высокой интенсивности?
- а) В подводящем,
 - б) В стабилизирующем,

Гандбол.

1. Назовите основной документ для планирования объема тренировочной нагрузки на год:
- а) программа
 - б) федеральный стандарт спортивной подготовки
 - в) Федеральный закон о ФК и С
 - г) календарь соревнований
2. Основным принцип, лежащий в основе планирования?
- а) систематичности
 - б) активности

- в) индивидуализации
- 4) доступности

1. Документ, в котором отображаются основные моменты проводимого соревнования:

- а) свод;
- б) регламент;
- в) положение;
- г) правила.

2. Начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков это:

- а) спортивная подготовка;
- б) тренировка;
- в) обучение;
- г) воспитание.

1. Совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в гандбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний это:

- а) специальные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) обще-подготовительные упражнения.

13. Какой метод не является практическим:

- а) метод целостного упражнения;
- б) метод расчлененного упражнения;
- в) словесный метод;
- г) соревновательный метод.

14. Метод, при котором происходит непрерывное выполнение физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, темпом, величиной усилия:

- а) равномерный;
- б) сопряженный;
- в) переменный;
- г) интервальный.

15. Метод, при котором совершенствование техники и тактики происходит параллельно с воспитанием физических качеств:

- а) равномерный;
- б) переменный;
- в) избирательных воздействий;
- г) сопряженный.

16. Организационно-методическая форма занятия, основу которой составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру – это:

- а) игровой метод;
- б) интервальный метод;
- в) круговая тренировка;
- г) повторный метод.

17. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности занятия называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью занятия;
- г) общей плотностью занятия

18. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся, к общей продолжительности занятия называется:

- а) индексом физической нагрузки;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью занятия;
- г) общей плотностью занятия.

19. Развитие силовых способностей

- а) с помощью всех упражнений;
- б) упражнениями с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела и изометрическими упражнениями;
- в) прыжковые упражнения.

20. Методы развития силовых способностей

- а) максимальные усилия, повторные не предельные усилия, изометрические усилия, изокINETические усилия, динамические усилия, «ударный» метод;
- б) метод «до отказа»;
- в) метод сопротивления.

2. Контрольные упражнения для определения уровня силовых и скоростно- силовых способностей

- а) только с помощью измерительных приборов;
- б) отжимание и подтягивание, прыжок в длину с места;
- в) прыжок со скакалкой.

3. Определение скоростных способностей.

- а) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальной для данных условий отрезок времени;
- б) быстро ускоряться;
- в) максимальные скоростные возможности.

4. Формы проявления скоростных способностей

- а) проявление скоростных возможностей за короткий отрезок времени;
- б) быстрое реагирование на сигнал, способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, способность к быстрому началу движения, способность к выполнению движений в максимальном темпе;
- в) высокие показатели максимального темпа.

5. Определение координационных способностей.

- а) совокупность свойств человека проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции;
- б) способность быстро, точно, целесообразно, экономно, наиболее совершенно решать двигательные задачи;
- в) Способность устойчиво удерживать положение в процессе двигательного действия.

6. Контрольные упражнения для оценки уровня развития координационных способностей

- а) челночный бег;
- б) метание мяча в цель из различных положений;
- в) любые физические упражнения.

7. Определение выносливости

- а) способность человека к длительным упражнениям;
- б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- в) внешние проявления утомления.

8. Определение гибкости

- а) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг- друга;
- б) способность выполнять движение с большой амплитудой;
- в) большая подвижность во всех суставах.

1. Какова продолжительность мезоциклов?

- а) один день
- б) один год
- в) одна неделя
- г) один месяц.

2. Какова продолжительность макроциклов?

- а) одна неделя
- б) один год
- в) один месяц
- г) три недели.

3. Постановка и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности, связанных с ним нагрузок относится к принципу:

- а) систематичности;
- б) прогрессирования;
- в) доступности и индивидуализации;
- г) сознательности и активности.

4. Соответствие изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности - это:

- а) принцип систематичности;
- б) принцип прогрессирования;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип наглядности.

5. На каком этапе происходит детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, формируется двигательное умение, переходящее в навык:

- а) углубленное разучивание;
- б) закрепление и совершенствование;
- в) первоначальное обучение;
- г) специальное совершенствование.

6. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:

- а) 50%;
- б) 30%;
- в) 10-15%.

7. Укажите примерную продолжительность основной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:

- а) 30%;
- б) 70-80%;
- в) более 90%.

8. Назовите продолжительность заключительной части УТЗ в процентах от общего времени занятия:

- а) 50%;
- б) 10-15%;
- в) 30%.

9. Объясните основное назначение плана-конспекта УТЗ:

- а) подготовка преподавателя к проведению тренировки;
- б) формальное выполнение административных требований;
- в) подготовка к научной работе.

10. Цикл тренировки, с недельной или около недельной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий.

- а) микроцикл
- б) мезоцикл
- в) макроцикл

11. Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель.

- а) макроцикл
- б) микроцикл
- в) мезоцикл

12. Большой тренировочный цикл

- а) макроцикл
- б) микроцикл
- в) мезоцикл

13. Внешним признаком мезоцикла является

- а) наличие двух фаз в его структуре кумулятивной и восстановительной
- б) повторное воспроизведение ряда однородных микроциклов в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности
- в) регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности

14. Обобщенные по направлению тренировочные микроциклы

- а) втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; подводящий; соревновательный; восстановительный.
- б) втягивающий; подготовительный; соревновательный;
- в) втягивающий; базовый; соревновательный; восстановительный

15. Характеризуется переключением от больших тренировочных нагрузок к разгрузке в форме активного отдыха

- а) предсоревновательные мезоциклы
- б) восстановительно-поддерживающие мезоциклы
- в) базовые мезоциклы

16. Является переходным между базовым и соревновательным мезоциклом

- а) втягивающие мезоциклы
- б) контрольно-подготовительные мезоциклы
- в) базовые мезоциклы

17. Задачи подготовительного периода

- а) подвести спортсмена к началу занятий в новом цикле полностью восстановившимся
- б) закрепление навыка в спортивной технике; овладение разработанной тактикой
- в) совершенствование техники; разработка элементов тактики;

18. Соревновательный период делится на два этапа

- а) этап ранних соревнований; этап основных соревнований
- б) предсоревновательный и соревновательный
- в) этап не основных соревнований; этап основных соревнований

19. Подготовительный период делится на этапы

- а) обще подготовительный и специально подготовительный
- б) обще подготовительный и подготовительный;
- в) подготовительный и втягивающий

20. Укрепление здоровья и физическое развитие. Овладение основами техники физических упражнений.

- а) этап начальной спортивной специализации
- б) этап спортивного совершенствования
- в) этап предварительной подготовки

21. Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники ИВС. Воспитание основных физических качеств.

- а) этап спортивного совершенствования
- б) этап начальной спортивной специализации
- в) этап предварительной подготовки

1. Игра не может начаться, если на площадке:

- а) 7 игроков
- б) 5 игроков
- в) 8 игроков
- г) 6 игроков

2. Линия замены находится на:

- а) 3,5 м от средней линии
- б) 4 м от средней линии
- в) 4,5 м от средней линии
- г) 5 м от средней линии

3. Состав судейской коллегии:

- а) 2

- б) 3
 - в) 4
 - г) 5
4. Гол, забитый с броска от ворот:
- а) засчитывается
 - б) не засчитывается
 - в) засчитывается, если коснется соперника
 - г) засчитывается, если коснется вратаря
5. Тренер удаляется с площадки за:
- а) 1 предупреждение
 - б) 2 предупреждение
 - в) 3 предупреждение
6. Игра заканчивается, если в команде осталось:
- а) 5 игроков
 - б) 4 игрока
 - в) 3 игрока
 - г) 2 игрока
7. Вратаря не может заменить:
- а) другой вратарь
 - б) любой игрок команды
 - в) тренер
8. Штрафной бросок выполняется с:
- а) 6 метров
 - б) 7 метров
 - в) 8 метров
 - г) 9 метров
9. Вес женского мяча составляет:
- а) 300г
 - б) 200г
 - в) 325г
 - г) 450г
10. Покрытие площадки может быть:
- а) земляное
 - б) травяное
 - в) деревянное
 - г) бетон
11. Игрок может получить:
- а) 1 предупреждение
 - б) 2 предупреждения
 - в) 3 предупреждения
 - г) 4 предупреждения
12. Сколько раз происходит замена игроков?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) неограниченное количество раз
13. Игрок не может делать с мячом:
- а) 1 шаг
 - б) 2 шага
 - в) 3 шага
 - г) 4 шага
14. Гол, забитый с углового:
- а) засчитывается
 - б) не засчитывается
 - в) засчитывается, если коснется игрока
 - г) засчитывается, если забит в свои ворота
15. Игрок удаляется до конца игры за:
- а) 1 удаление
 - б) 2 удаление
 - в) 3 удаление
 - г) 4 удаление
16. Перерыв длится:
- а) 1 мин.
 - б) 5 мин.
 - в) 10 мин.
 - г) 20 мин.
17. При пробитии 7-ми метрового броска вратарь не имеет право выйти на расстояние:
- а) 2 м.

- б) 3 м.
 - в) 4 м.
 - г) 1 м
18. Поперечное сечение штанги ворот составляет:
- а) 8 см
 - б) 9 см
 - в) 10 см
 - г) 11 см
19. Ширина стандартной гандбольной площадки?
- а) 26 м;
 - б) 20 м;
 - в) 15 м;
 - г) 28 м.
20. Высота ворот?
- а) 200 см;
 - б) 220 см;
 - в) 210 см;
 - г) 180 см.
21. Вес мяча для мужского гандбола?
- а) 567 гр - 650 гр;
 - б) 480 гр - 490 гр;
 - в) 425 гр- 475 гр;
 - г) 720 гр - 700 гр.
22. Длина ворот?
- а) 250 см;
 - б) 320 см;
 - в) 300 см;
 - г) 290 см.
23. Вес мяча для женского гандбола?
- а) 425 гр - 475 гр;
 - б) 325 гр – 375 гр;
 - в) 455 гр - 505 гр;
 - г) 600 гр - 650 гр.
24. На сколько минут удаляется игрок с площадки?
- а) 1 мин;
 - б) 2 мин;
 - в) 4 мин;
 - г) 5 мин.
25. Сколько замен может произвести команда в течение 1 периода?
- а) 5 замен;
 - б) 2 замены;
 - в) 4 замены;
 - г) неограниченное кол-во.
26. Общая продолжительность основного времени игры?
- а) 30 мин;
 - б) 50 мин;
 - в) 40 мин;
 - г) 60 мин.
27. Количество тайм - аутов в основное время игры?
- а) 4;
 - б) 3;
 - в) 2;
 - г) 1.
28. Сколько длится один тайм – аут?
- а) 5 мин;
 - б) 2 мин;
 - в) 1 мин;
 - г) 30 сек.
29. Каково расстояние от ворот до линии штрафного броска:
- а) 4 м
 - б) 5 м
 - в) 6 м
 - г) 7 м
30. На каком расстоянии от ворот находится линия площади ворот?
- а) 4 м.
 - б) 6 м.
 - в) 7 м.
 - г) 5 м.

31.Ширина линии ворот?

- а) 5 см.
- б) 8 см.
- в) 10 см.
- г) 12 см.

32.Ширина линии гандбольной площадки?

- а) 5 см;
- б) 3 см;
- в) 10 см;
- г) 7,5 см.

33.В обязанности секретаря входит:

- а) вести протокол;
- б) решать спорные вопросы во время игры;
- в) судить в поле;
- г) производить замену.

34.В обязанности судьи входит:

- а) вести протокол;
- б) решать спорные вопросы во время игры;
- в) судить в поле;
- г) производить замену.

35.Как начинается игра?

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском;
- г) броском по воротам.

36.Что происходит при равном счете после двух периодов в гандболе?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день;
- г) матч заканчивается.

1. Фамилия родоначальника гандбола?

- а) Джейс Несмит
- б) Хольгер Нильсен
- в) Игорь Турчин
- г) Конрад Кох

2. В каком году гандбол стал культивироваться в России?

- а) 1892
- б) 1915
- в) 1942
- г) 1909

3. Какой спортивный инвентарь используется в игре?

- а) ворота
- б) корзина
- в) щит
- г) волан

4. В каком году произошел переход на международный вид гандбола 7х7?

- а) 1953
- б) 1957
- в) 1925
- г) 1944

5. В каком году гандбол впервые был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1930
- б) 1952
- в) 1957
- г) 1936

6. Самый именитый клуб в СССР среди женщин?

- а) Кубань – Краснодар
- б) Спартак – Киев
- в) Жальгирис – Каунас
- г) Автомобилист – Баку

7. Союз гандболистов России образовался в:

- а) 1993
- б) 1995
- в) 1997
- г) 2000

8. Страна, в которой зародился гандбол:

- а) Швеция
- б) Корея

- в) Франция
г) Дания
9. Первый чемпионат СССР по гандболу состоялся в:
а) 1960
б) 1962
в) 1966
г) 1972
10. Создание федерации гандбола СССР:
а) 1956
б) 1957
в) 1958
г) 1960
11. В каком году советские спортсмены стали впервые олимпийскими чемпионами?
а) 1972
б) 1976
в) 1980
г) 1984
12. Первые международные правила были приняты:
а) 1926
б) 1930
в) 1934
г) 1940
13. Первыми олимпийскими чемпионами среди мужчин стали гандболисты из:
а) Чехии
б) Германии
в) СССР
г) Швеции
14. Год образования международной федерации гандбола (ИГФ):
а) 1936
б) 1940
в) 1946
г) 1952
15. Как переводится слово «гандбол»?
а) ручной мяч
б) летающий мяч
в) планирующий мяч
г) мяч в ворота
16. В каком году была создана международная федерация гандбола ИГФ?
а) 1905
б) 1928
в) 1946
г) 1950
17. Где состоялись первые олимпийские игры, в которые был включен гандбол?
а) Испания
б) Чехословакия
в) Германия
г) СССР
18. Кто стал чемпионом по гандболу на Олимпиаде-80, в Москве, среди женщин?
а) ГДР
б) Чехия
в) СССР
г) Польша
19. Как называется федерация гандбола России?
а) Российская федерация
б) Союз гандболистов России
в) Гандбольная федерация России
г) Всероссийская федерация
1. Разбег при броске нельзя выполнить:
а) скрестным шагом
б) приставным шагом
в) стопорящим шагом
г) обычным шагом
2. Основная часть броска не включает в себя:
а) перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу
б) торможение движения туловища
в) выпрямление опорной ноги, завершая разгон мяча
г) разбег с трех шагов
3. С чего начинать обучение броска в опоре?

- а) Разбег
 - б) Замах
 - в) Бросок
 - г) Имитация разбега
4. Блокирование не может быть:
- а) групповым
 - б) туловищем
 - в) подвижным
 - г) ногами
5. Приемы, не выполняемые вратарем:
- а) задержание мяча
 - б) падение
 - в) блокирование
 - г) перехват
6. Каких бросков нет в гандболе?
- а) в падении
 - б) в упоре
 - в) штрафные
 - г) в опоре
7. При отражении броска вратарь не учитывает:
- а) каким способом выполнен бросок
 - б) скорость броска
 - в) расположение защитников
 - г) с какого расстояния выполнен бросок
8. Для передвижений по площадке гандболист не использует следующие виды перемещений:
- а) Бег
 - б) Ходьба
 - в) Прыжок
 - г) Передача
9. При ловле мяча в гандболе нельзя:
- а) Захватывать мяч пальцами
 - б) Напрягать пальцы до соприкосновения с мячом
 - в) Делать встречное движение к мячу
 - г) Смотреть на мяч
10. Передача мяча хлестом производится на:
- а) 2-3 м
 - б) 45-50 м
 - в) 20-30 м
 - г) 7-8м
11. Обучение броска в опоре необходимо начинать с:
- а) с 9м
 - б) с 6м
 - в) с 7м
 - г) с 8м
12. Приемы не выполняемые защитниками:
- а) блокирование
 - б) выбивание
 - в) перехват
 - г) напрыгивание
13. Приемы, не выполняемые вратарем при задержании мяча:
- а) замах
 - б) выпад
 - в) шпагат
 - г) мах
14. В методы технической подготовки не входит метод:
- а) упражнения
 - б) импровизации
 - в) наглядный
 - г) словесный
15. Каких бросков нет в гандболе?
- а) с наклоном туловища
 - б) снизу
 - в) сверху
 - г) в штангу
16. Какие методы организации занятий по гандболу не применяются?
- а) фронтальный
 - б) круговой
 - в) поточный

- г) словесный
17. При ведении мяча игрок не должен:
- а) контролировать мяч периферическим зрением
 - б) закрепощать кисть при соприкосновении с мячом
 - в) передвигаться на слегка согнутых ногах
 - г) толчок мяча производить пальцами
18. Бросок в гандболе нельзя выполнять:
- а) в падении с приземлением на руки
 - б) в падении с приземлением на грудь
 - в) в падении с приземлением на бедро
 - г) в падении с приземлением на голову
19. Подготовительная часть броска в прыжке не включает в себя:
- а) приземление
 - б) мах ногой вперед
 - в) отталкивание
 - г) разбег
20. С чего начинать обучение броскам?
- а) броски в ворота на точность
 - б) в ворота, защищаемые вратарем
 - в) штрафные броски
 - г) броски через защитника
21. Выбивание мяча защитник выполняет:
- а) при передаче
 - б) при ведении
 - в) при выполнении финтов
22. В защитные приспособления вратаря не входят:
- а) раковины
 - б) наколенники
 - в) шлем
23. Каких бросков не существует в гандболе?
- а) с линии
 - б) с боку
 - в) с угла
 - г) с упора
24. Какие передачи не существуют в гандболе?
- а) с отскоком от ноги
 - б) с отскоком об пол
 - в) в прыжке
 - г) скрытые
25. Какие методы организации занятий по гандболу не существуют?
- а) групповой
 - б) индивидуальный
 - в) командный
 - г) наглядный
26. Обучение бросков в прыжке нужно начинать:
- а) после ведения мяча
 - б) толкаясь одноименной ногой
 - в) под углом к направлению броска
 - г) с места
27. Прыжки защитниками не применяются при:
- а) выходе на игрока
 - б) блокировании
 - в) отборе
 - г) перехвате
28. Приемы выполняемые вратарем:
- а) перемещение приставным шагом
 - б) ведение
 - в) прыжки
 - г) выход на игрока
29. Каких бросков нет в гандболе?
- а) с 2 шагов
 - б) с 1 шага
 - в) с 4 шагов
 - г) с места
30. Совокупность рациональных действий, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры, это
- а) Тактика
 - б) Техника
 - в) Прием игры

- г) Тренировка
1. Тактика не подразделяется на:
 - а) Тактику вратаря и полевого игрока
 - б) Тактику нападения и защиты
 - в) Тактику углового и полусреднего игрока
 - г) На групповые и командные действия
 2. Индивидуальные действия нападающего не включают в себя:
 - а) Применение заслона
 - б) Применение броска
 - в) Применение финта
 - г) Применение ведения
 3. Какие финты не используют гандболисты:
 - а) финт на бросок
 - б) финт с мячом
 - в) финт без мяча
 - г) финт на ловлю
 4. Групповые действия в нападении не включают в себя:
 - а) стяжку
 - б) заслон
 - в) скрест
 - г) переключение
 5. Какая система игры в защите не существует?
 - а) 5+1
 - б) 4:2
 - в) 3:3
 - г) 4+3
 6. В принципы защиты не входит:
 - а) принцип замещения
 - б) принцип создания численного преимущества
 - в) принцип сознательности
 - г) принцип противохода
 7. Вратарь не применяет следующие финты:
 - а) выпадом
 - б) перемещением
 - в) стойкой
 - г) выходом
 8. К групповым действиям в нападении не относится:
 - а) Заслоны
 - б) Блок
 - в) Скрестные действия
 - г) Параллельные действия
 9. Согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы, это:
 - а) Тактика
 - б) Техника
 - в) Прием игры
 - г) Тренировка
 10. Каких командных действий нет в защите:
 - а) Быстрого прорыва
 - б) Зонной защиты
 - в) Смешанной защиты
 - г) Личной защиты
 11. Каких систем игры в защите нет в гандболе?
 - а) 4+1
 - б) 6:0
 - в) 5:1
 - г) 5+1
 12. Последовательность разучивания групповых и командных действий?
 - а) Рассказ, показ на схеме
 - б) Разучивание схемы на площадке
 - в) Разучивание с активным защитником
 - г) Разучивание с пассивным защитником
 13. Какие тактические действия не выполняет вратарь?
 - а) выбор позиции в воротах
 - б) выбор позиции в поле
 - в) задержание мяча махом
 - г) применение финтов
 14. В методы тактической подготовки не входит метод:
 - а) лидирования

- б) моделирования
 - в) регламентирования
 - г) импровизации
15. Взаимодействие 2 или 3 игроков, выполняющих часть командной задачи, это:
- а) прием игры
 - б) тренировка
 - в) групповые действия
 - г) командные действия
16. Система защиты, когда часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть - опекает лично, это:
- а) Зонная защита
 - б) Личная защита
 - в) Смешанная
 - г) Индивидуальная
17. Тактика – это:
- а) согласованные действия игроков всей команды
 - б) комплекс приемов игры
 - в) искусство руководства игрой
 - г) групповые действия игроков
18. Индивидуальные действия в защите не включают в себя:
- а) выход на игрока
 - б) выбор позиция между вратарем и нападающим
 - в) переключение
 - г) блокирование
19. Какой системы игры при смешанной защите не существует?
- а) 5+1
 - б) 4+2
 - в) 6+0
 - г) 3+3
20. Личная защита не может быть организована:
- а) при удалении в команде противника
 - б) при необходимости быстро овладеть мячом
 - в) при удалении игрока в своей команде
 - г) если соперник слабее физически
21. К индивидуальным действиям в защите не относится:
- а) Выбивание мяча
 - б) Ведение
 - в) Подстраховка
 - г) Выход на игрока
22. Тактика не подразделяется на:
- а) тактику линейного и углового игрока
 - б) на групповые и индивидуальные действия
 - в) тактику нападения и защиты
 - г) на командные и групповые действия
23. Групповые действия в защите включают в себя:
- а) Подстраховку
 - б) Переключение
 - в) Проскальзывание
 - г) Ведение
24. Командные действия в нападении не подразделяются на:
- а) быстрый прорыв
 - б) позиционное нападение с 2 линейными игроками
 - в) позиционное нападение с 3 линейными игроками
 - г) позиционное нападение с 1 линейным игроком.
25. В системы игры в защите не входит:
- а) 6:0
 - б) 5:1
 - в) 4:2
 - г) 3:2
26. Быстрый прорыв невозможен при:
- а) перехвате мяча
 - б) вводе мяча из-за боковой линии
 - в) после забитого гола
 - г) после ввода мяча вратарем
27. Групповые действия не выполняют:
- а) два игрока
 - б) один игрок
 - в) три игрока
 - г) четыре игрока

28. В командные действия вратаря не входит:

- а) руководить «стенкой»
- б) организовать контратаку
- в) забить гол
- г) отразить семиметровый бросок

29. В принципы нападения не входит принцип?

- а) создания численного преимущества
- б) разнообразия действий
- в) пресечения передачи
- г) соблюдения игровой дисциплины

30. К тактике вратаря не относится:

- а) Перемещение
- б) Передачи
- в) Финты
- г) Ведение мяча

31. К индивидуальным действиям в нападении не относится:

- а) Ведение
- б) Броски
- в) Финты
- г) Блокирование

32. Групповые тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

33. Командные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

34. Индивидуальные тактические действия -

- а) это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры;
- б) это взаимодействие 2-х или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу в данный момент игры;
- в) это взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение определенной задачи в нападении и защите;
- г) это взаимодействия тренера и игрока, направленное на решение определенной задачи.

1. Нулевая зона интенсивности, компенсаторная - ЧСС до 130 ударов в минуту.

- а) средняя интенсивность
- б) большая интенсивность
- в) малая интенсивность

41. Анаэробная зона - ЧСС до 180 ударов в минуту

- а) средняя интенсивность
- б) большая интенсивность
- в) предельная интенсивность

2. Связан с применением малых и средних отягощений

- а) метод динамических усилий
- б) метод повторных усилий
- в) метод максимальных усилий

3. Характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или около предельных отягощений

- а) метод максимальных усилий
- б) метод повторных усилий
- в) изометрический метод

1. Методы для обучения и совершенствования тактики игры:

- а) разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действия; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задание на тренировках и соревнованиях;
- б) объяснение, показ, разучивание в целом по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств;
- в) равномерный, повторный, переменный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный;
- г) убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий.

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов в гандболе:

- а) разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действия; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задание на тренировках и соревнованиях;
- б) объяснение, показ, разучивание в целом по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств;
- в) равномерный, повторный, переменный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный;

г) убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий.

3. Укажите правильную последовательность этапов обучения технике спортивных игр:

- а) начальное освоение техники; формирование двигательного навыка; закрепление двигательного навыка
- б) начальное разучивание двигательного действия; углубленное детализированное разучивание и уточнение двигательного умения; закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия
- в) детализированное разучивание; дальнейшее разучивание двигательного действия и уточнение двигательного умения; закрепление двигательного действия

4. К средствам обучения тактике спортивных игр не относится:

- а) подвижные игры
- б) игровые упражнения
- в) учебные игры

5. К основным методическим задачам при обучении тактике в спортивных играх не относится:

- а) развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы
- б) овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, различными системами командных действий в нападении и защите
- в) формирование у занимающихся комплекса необходимых физических качеств
- г) формирование у занимающихся умения эффективно использовать технику игры в условиях сопротивления противника

6. Способ или совокупность способов, реализация которых позволяет достичь намеченной цели исследования:

- а) теория
- б) познание
- в) метод
- г) гипотеза

7. Деятельность, направленная на получение и применение новых знаний – это...

- а) все ответы правильные
- б) научный метод
- в) научное исследование
- г) научная деятельность

8. Целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий – это...

- а) нет правильного ответа
- б) научный метод
- в) научное исследование
- г) научная деятельность

9. Отличительными признаками научного исследования являются:

- а) систематичность
- б) поиск нового
- в) доказательность
- г) целенаправленность

10. Сфера исследовательской деятельности, направленная на получение новых знаний о природе, обществе, мышлении – это...

- а) концепция
- б) апробация
- в) теория
- г) наука

11. Учение о принципах, формах, методах познания и преобразования действительности, применении принципов мировоззрения к процессу познания, духовному творчеству и практике – это...

- а) морфология
- б) идеология
- в) теория
- г) наука

12. Тема научного исследования – это...

- а) более конкретный источник информации, необходимой для исследования
- б) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке
- в) уточнение проблемы, конкретизирующее основной замысел
- г) источник информации, необходимой для исследования

13. Гипотеза научного исследования – это...

- а) предположительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений
- б) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке
- в) уточнение проблемы, конкретизирующее основной замысел
- г) источник информации, необходимой для исследования

14. Определение конкретного объекта и всестороннее, достоверное изучение его структуры, характеристик, связей на основе разработанных в науке принципов и методов познания, а также получение полезных для деятельности человека результатов, внедрение в производство с дальнейшим получением экономического эффекта – это...

- а) цель научного исследования
- б) предмет научного исследования

в) задача научного исследования

г) объект научного исследования

15. Исследование объекта в контролируемых или искусственно созданных условиях» - это...

а) эксперимент

б) измерение

в) наблюдение

г) моделирование

16. Преднамеренное, целенаправленное восприятие объекта, явления с целью изучения его свойств, особенностей протекания и поведения:

а) эксперимент

б) ощущение

в) наблюдение

г) моделирование

17. К методам эмпирического уровня относят (несколько вариантов ответа):

а) эксперимент

б) измерение

в) наблюдение

г) анализ

д) синтез

е) анкетирование

ж) сравнение

з) аналогия

18. Метод познания, заключающийся в расчленение, разложение объекта исследования на составные части:

а) синтез

б) индукция

в) анализ

г) аналогия

д) дедукция

19. Метод познания: способ получения знаний о предметах и явлениях на основании того, что они имеют сходство с другими, рассуждение, в котором из сходства изучаемых объектов в некоторых признаках делается заключение об их сходстве и в других признаках – это ...

а) синтез

б) индукция

в) анализ

г) аналогия

д) дедукция

20. К методам теоретического уровня относятся (несколько вариантов ответа):

а) формализация

б) индукция

в) анкетирование

г) дедукция

д) тестирование

21. Метод научного познания, сущность которого заключается в замене изучаемого предмета или явления специальной аналогичной моделью (объектом), содержащей существенные черты оригинала – это...

а) моделирование

б) абстрагирование

в) описание

г) эксперимент

д) измерение

22. Метод опроса может проводиться (несколько вариантов ответа):

а) в форме экспертной оценки

б) очно либо заочно

в) в форме интервью

г) в форме анкетирования

23. Логический вывод частных следствий из общего положения:

а) синтез

б) абстрагирование

в) индукция

г) дедукция

24. Основная функция метода:

а) внутренняя организация и регулирование процесса познания или практического преобразования того или иного объекта

б) теоретическое исследование, требующее описания, анализа и уточнения понятийного аппарата

25. Методы научного познания, позволяющие делать очень широкие обобщения, они опираются на философские инструменты познания и используют философские концепции:

а) прикладные методы

б) фундаментальные методы

1. Какой из критериев спортивного отбора в гандболе является самым информативным и объективным на момент его проведения?

- 1) специальная физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) антропометрические данные
- 4) личностные качества
2. Какая основная задача начального спортивного отбора?
 - 1) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - 2) выявить сильнейшего спортсмена
 - 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
3. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
 - 1) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - 2) выявить сильнейшего спортсмена
 - 3) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
4. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе в гандболе?
 - 1) и паспортный, и биологический (их соответствие)
 - 2) биологический
 - 3) паспортный
 - 4) никакой (не имеет существенного значения)
5. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
 - 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
 - 2) выявить личностные характеристики
 - 3) выявить физическую подготовку
 - 4) получить психологический портрет будущего спортсмена
6. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
 - 1) значимость роста зависит от вида спорта
 - 2) не значительное
 - 3) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе
 - 4) существенное
7. Что относится к морфологическим критериям отбора в гандболе?
 - 1) размеры и вес тела и его частей
 - 2) физические качества
 - 3) физическая подготовленность
 - 4) работоспособность органов и систем организма
8. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование ?
 - 1) на этапе начальной подготовки
 - 2) на этапе спортивной специализации
 - 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства
 - 4) на этапе высшего спортивного мастерства
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?
 - 1) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
 - 2) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
 - 3) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
 - 4) не имеет значения
10. Текущий отбор проводится?
 - 1) на соревнованиях
 - 2) в конце сезона
 - 3) в ходе тренировочного процесса
 - 4) по окончании этапа многолетней подготовки
11. Какой документ регулирует отбор спортсменов для занятий гандболом?
 - 1) положение об отборе в рамках соревнований
 - 2) правила соревнований
 - 3) устав федерации
 - 4) федеральный стандарт
12. Возраст для начала занятий гандболом ?
 - 1) 6 лет
 - 2) 7 лет
 - 3) 8 лет
 - 4) 9 лет
13. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу ?
 - 1) спортивный результат и его динамика
 - 2) спортивный результат
 - 3) физическое развитие
 - 4) динамика физического развития
14. Какие критерии предпочтительны на предварительном этапе спортивной подготовки?

- 1) возраст, состояние здоровья
- 2) физическое развитие, физическая подготовка
- 3) общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка
- 4) возраст, общая физическая подготовка
15. К какому методу отбора относят проведение контрольных испытаний по оценке физической подготовленности?
 - 1) к педагогическому
 - 2) к психологическому
 - 3) к социологическому
 - 4) к медико – биологическому
21. Для оценки быстроты на начальном этапе подготовки в гандболе применяют следующие тесты (несколько вариантов ответа):
 - а) бег на 20 м
 - б) бег с высокого старта с ведение мяча
 - в) бег 30 м
 - г) теппинг-тест
 - д) йо-йо тест
22. Для оценки скоростно-силовых способностей в гандболе применяют следующие тесты (несколько вариантов ответа):
 - а) прыжок в длину с места
 - б) прыжок вверх с места со взмахом руками
 - в) венгейт-тест
 - г) тройной прыжок
 - д) челночный бег
23. Контрольным тестом для определения выносливости в гандболе является тест:
 - а) челночный бег 40 с на 28 м
 - б) тест Купера
 - в) PWC170 (W170)
 - г) бег 1000 м
24. Для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в гандболе юноши должны показать результат в прыжках в длину с места не ниже:
 - а) 200 см
 - б) 180 см
 - в) 160 см
 - г) 140 см
25. Для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в гандболе юноши должны показать результат в беге на 1000 метров не ниже:
 - а) 7 м 25 с
 - б) 6 м 15 с
 - в) 5 мин 50 с
 - г) 5 м 25 с
26. Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки в гандболе юноши должны показать результат в челночном беге 3x10 м не ниже:
 - а) 12,3 с
 - б) 10,8 с
 - в) 10,3 с
 - г) 9,7 с
27. Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки в гандболе девушки должны показать результат в челночном беге 3x10 м не ниже
 - а) 13,1 с
 - б) 11,8с
 - в) 11,0 с
 - г) 10,6 с
28. Значительное влияние на результативность по виду спорта гандбол имеют показатели (несколько вариантов ответа):
 - а) скоростных способностей
 - б) мышечной силы
 - в) вестибулярной устойчивости
 - г) выносливости
 - д) координационных способностей
 - е) гибкости
 - ж) телосложения
29. Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки в гандболе юноши должны показать результат в прыжках в длину с места не ниже:
 - а) 130 см
 - б) 120 см
 - в) 110 см
 - г) 100 см
30. Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки в гандболе девушки должны показать результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу не ниже:
 - а) 4 раз

- б) 5 раз
в) 6 раз
г) 7 раз

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания.
Устный опрос.
Практические задания.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

Волейбол

Основная литература:

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с. : ил. 978-5-98724-074-8. – Текст: непосредственный.
2. Волейбол: теория и практика : учебник. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/70008> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Волейбол: теория и практика: учебник / Под общей ред. В.В. Рыцарева. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с.: ил. – ISBN 978-5-9906734-7-2 –Текст: непосредственный.
4. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : учебное пособие / В.П. Губа. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/122280> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование [Текст] : метод. пособие / Подг. А.В. Беляевым. – Москва: [б. и.], 2009. – 56 с. – ISBN 978-5-903508-58-7 – Текст: непосредственный.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-7052-0 – Текст: непосредственный.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 28.08.2019).
8. Рыцарева, В. В. Волейбол : теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В. В. Рыцарева - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный // ЭБС "Лань" : [сайт]. – URL <http://e.lanbook.com/book/70008> (дата обращения: 31.10.2020).
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. ISBN 978-5-7695-5517-6. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Данилова, Г. Р. Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе [Текст] : методическое пособие / Г. Р. Данилова, Л. М. Никитина, М. С. Журавлёва. – Казань : [б. и.], 2013. – 60 с. – ISBN 8-9876-511-407-5 –Текст: непосредственный.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Г. Р. Данилова, И.Е. Коновалов, Е.В. Невмержицкая, К.А. Баранова, В.М. Макаров - Казань : Отечество, 2019. - 195 с. – ISBN 8-9876-511-407-5 –Текст: непосредственный.
3. Методика обучения игре в волейбол : учебное пособие / Разраб. В.Ю. Шнейдером. – Москва: [б. и.], 2009. – 56 с. – (Библиотека тренера). – ISBN 978-5-903508-63-1 –Текст: непосредственный.
- Фомин, Е. В. Волейбол [Текст] : начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с.: ил. - (Спорт в школе). – Текст: непосредственный.

Баскетбол.

Основная литература:

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – Москва: ИЦ Академия, 2010. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-7086-5. – Текст: непосредственный.
2. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : [методическое пособие] / В. А. Лепёшкин. – Москва: Советский спорт, 2011. – 98 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0694-3. – Текст: непосредственный.
3. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: [методическое пособие] / В. А. Лепёшкин. – Москва: Советский спорт, 2013. - 98 с. – Текст: электронный // Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51914.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с. ISBN 978-5-7695-5517-6. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. [Ионов, А.А.](#) Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: учебное пособие / Ионов А. А., Ю. П. Денисенко, Н. Н. Софронов. – Набережные Челны : Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2010. – 190 с. – Текст: непосредственный.
2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : руководство / Л. Роуз. – Москва : Спорт-Человек, 2014. – 272 с. – ISBN 978-5906131-22-5. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97572> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гандбол.	
Основная литература:	
1 Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Игнатъева. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 328 с. – Текст: непосредственный.	
2 Зайцев, Ю.Г. Подготовка юных гандболистов / Ю.Г. Зайцев. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 192 с. – Текст: непосредственный.	
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портного. – М : Академия, 2010. – 400 с. – ISBN 978-5-7695-7051-3. – Текст : непосредственный.	
4. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В. Я. Игнатъева, А. В. Игнатъев, А. А. Игнатъев. – М. : Спорт, 2015. – 160 с. – ISBN 958-5-9906734-8-9. – Текст : непосредственный.	
Дополнительная литература:	
1. Игнатъева, В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / Под редакцией В.Я. Игнатъевой. – Москва: 2016. – 152 с. - Текст: непосредственный	
2. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболистов / И.Г. Шестаков. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1997. -200 с. – Текст: непосредственный	
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с., Кн. 2. – 752 с. – Текст: непосредственный	
4.Игнатъева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебное пособие / Под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с. : ил. – ISBN 5-9746-0004-5. – Текст : непосредственный.	
5. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В. Я. Игнатъева, А. В. Игнатъев, А. А. Игнатъев. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 160 с. — ISBN 978-5-9906734-8-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97438 (дата обращения: 27.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «ПоволжскийГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «ПоволжскойГУФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.1.5	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.2	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.3	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Поволжскийуниверситет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань :ПГАФКСиТ, 2013 – . – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2025). – Текст электронный
6.3.2.5	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Волейбол
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.7	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.8	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.9	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.10	Баскетбол
7.11	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .

7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.16	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.19	Гандбол
7.20	1. Спортивный зал (924 м2), 2 раздевалки (2х20 м2) .
7.21	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), ворота 2 шт. (3х2).
7.22	3. Тренерская (5 м2).
7.23	
7.24	С303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.25	
7.26	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.27	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.28	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.29	- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.30	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
 2. Тестирование – форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
 3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
 5. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.
 6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) – это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.
- Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.
- Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.
- Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Теория и методика физической культуры**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

6 ЗЕТ

Часов по учебному плану

216

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 4

аудиторные занятия

87

самостоятельная работа

93

часов на контроль

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	32	32
Практические	32	32	32	32	64	64
Индивидуальные занятия	1	1			1	1
Итого ауд.	49	49	48	48	97	97
Контактная работа	49	49	48	48	97	97
Сам. работа	59	59	24	24	83	83
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Автор (ы) программы:

д.п.н., Проф., Фонарев Дмитрий Владимирович; к.п.н., Доц., Садыкова Светлана Владимировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2026 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование и развитие общепрофессиональных компетенций бакалавров в области педагогической деятельности в
1.2	сфере дополнительного образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Легкая атлетика
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Лыжная подготовка
2.1.4	Гимнастика
2.1.5	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория спорта
2.2.2	Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста в ациклических видах спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать:
Средства и методы формирования физической культуры личности для решения широкого спектра задач физического воспитания
Уметь:
Обосновывать выбор средств и методов для учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования
Владеть:
Навыком отбора средств и методов для учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования
--

Знать:
Особенности планирования учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования
Уметь:
Определять содержание учебных и учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, типа занятия материально-технических ресурсов образовательной организации.
Владеть:
Планированием учебных и учебно-тренировочных занятий с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-18.1:Оценивает профессиональную деятельность в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Структуру анализа профессиональной деятельности учителя ФК и методику проведения с последующей процедурой оценивания компетенций
Уметь:
Определять показатели: плотности занятия, пульсометрии, рационального применения средств и методов образовательного процесса
Владеть:
Методиками анализа урочного занятия, хронометрирования, пульсометрии.

ОПК-18.2:Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:
Методические основы развития двигательных способностей, обучения двигательным действиям

Уметь:
Определять методы для развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям

Владеть:
Навыками разработки методических и презентационных материалов для образовательных и оздоровительных задач физического воспитания

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.1:Осуществляет разработку образовательных программ в области физической культуры и спорта

Знать:
Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки

Уметь:
Разрабатывать рабочую программу предмета "Физическая культура" в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Владеть:
Навыками разработки тематического плана рабочей программы предмета "Физическая культура" в соответствии с федеральной программой.

ПК-1.3:Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Знать:
Концептуальные положения и требования к организации учебного и учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных организациях

Уметь:
Организовывать обучающихся во время учебного занятия с учетом с учетом требований рабочей программы предмета "Физическая культура", индивидуальных особенностей обучающихся

Владеть:
Навыками организации учебного процесса в общеобразовательных организациях с учетом требований рабочей программы предмета "Физическая культура"

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Тема/	3	0				
1.2	Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Лек/	3	2		Л1.1		
1.3	Основные понятия дисциплины ТиМФК /Пр/	3	6	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1		
1.4	Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Ср/	3	10	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1		
1.5	Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Тема/	3	0				
1.6	Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Лек/	3	2		Л1.1		
1.7	Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Пр/	3	6	ПК-1.1-31	Л1.1Л2.1		
1.8	Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Ср/	3	10	ПК-1.3-31	Л2.1		

1.9	Средства формирования физической культуры личности /Тема/	3	0				
1.10	Средства формирования физической культуры личности /Лек/	3	2		Л1.1		
1.11	Средства формирования физической культуры личности /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л1.1Л2.1		
1.12	Средства формирования физической культуры личности /Ср/	3	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л1.1Л2.1		
1.13	Методы формирования физической культуры личности /Тема/	3	0				
1.14	Методы формирования физической культуры личности /Лек/	3	2		Л1.1		
1.15	Методы формирования физической культуры личности /Пр/	3	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л1.1		
1.16	Методы формирования физической культуры личности /Ср/	3	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л2.1		
1.17	Обучение двигательным действиям /Тема/	3	0				
1.18	Обучение двигательным действиям /Лек/	3	4	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1	Л1.1		
1.19	Обучение двигательным действиям /Пр/	3	6	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1	Л1.1		
1.20	Обучение двигательным действиям /Ср/	3	17	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1	Л1.1Л2.1		
1.21	Технология формирования двигательного навыка на уроке физической культуры /ИЗ/	3	1	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-В1 ОПК-18.2-У1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Основы развития силовых и скоростных способностей /Тема/	4	0				
2.2	Основы развития силовых и скоростных способностей /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31	Л1.1		
2.3	Основы развития силовых способностей /Пр/	4	2	ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1	Л1.1		
2.4	Основы развития силовых и скоростных способностей /Ср/	4	4	ОПК-1.4-В1	Л1.1Л2.1		
2.5	Основы развития скоростных способностей /Пр/	4	2	ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1	Л2.1		
2.6	Основы развития гибкости и выносливости /Тема/	4	0				
2.7	Основы развития гибкости и выносливости /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31	Л1.1		
2.8	Основы развития гибкости /Пр/	4	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1	Л1.1		
2.9	Основы развития гибкости и выносливости /Ср/	4	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1	Л1.1Л2.1		

2.10	Основы развития выносливости /Пр/	4	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1			
2.11	Основы развития координационных способностей /Тема/	4	0				
2.12	Основы развития координационных способностей /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31			
2.13	Основы развития координационных способностей /Пр/	4	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1			
2.14	Основы развития координационных способностей /Ср/	4	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-18.2-У1			
2.15	Теоретические и методические основы физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях /Тема/	4	0				
2.16	Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов /Лек/	4	2	ПК-1.1-31	Л1.2		
2.17	Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста /Пр/	4	2	ПК-1.1-У1 ПК-1.3-31	Л1.2		
2.18	Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов /Ср/	4	2	ПК-1.1-У1 ПК-1.3-31	Л1.2Л2.1		
2.19	Теоретические и методические основы физического воспитания обучающихся школьного возраста /Пр/	4	2	ПК-1.1-31 ПК-1.1-У1 ПК-1.3-31	Л1.2		
2.20	Планирование занятий физическими упражнениями /Тема/	4	0				
2.21	Планирование занятий физическими упражнениями /Лек/	4	2	ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.5-У1 ПК-1.1-В1	Л1.2		
2.22	Планирование занятий физическими упражнениями /Пр/	4	4	ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-В1 ПК-1.1-В1	Л1.2		
2.23	Планирование занятий физическими упражнениями /Ср/	4	4	ПК-1.1-В1	Л1.2Л2.1		
2.24	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Тема/	4	0				
2.25	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Лек/	4	2	ОПК-18.1-31 ОПК-18.1-У1	Л1.2		
2.26	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Пр/	4	4	ОПК-18.1-31 ОПК-18.1-У1	Л1.2		
2.27	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/	4	2	ОПК-18.1-31 ОПК-18.1-У1 ОПК-18.1-В1	Л2.1		

2.28	Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Тема/	4	0				
2.29	Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Лек/	4	2	ПК-1.1-31	Л1.2		
2.30	Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Пр/	4	2	ПК-1.1-31	Л1.2		
2.31	Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Ср/	4	2	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-В1 ОПК-18.2-У1	Л2.1		
2.32	Физическая культура лиц зрелого и пожилого возраста /Тема/	4	0				
2.33	Физическая культура лиц зрелого и пожилого возраста /Лек/	4	2	ОПК-18.2-31			
2.34	Физическая культура в период трудовой деятельности /Пр/	4	2	ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1			
2.35	Физическая культура в период трудовой деятельности /Ср/	4	2	ОПК-18.2-У1			
2.36	Физическая культура лиц пожилого возраста /Пр/	4	2	ОПК-18.2-У1			
2.37	Физическая культура личности /Тема/	4	0				
2.38	Физическая культура личности /Пр/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л1.1 Л1.2		
2.39	Физическая культура личности /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1	Л1.1 Л1.2		
2.40	Экзамен /Тема/	4	0				
2.41	Экзамен /Экзамен/	4	36	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.5-У1 ОПК-18.1-31 ОПК-18.1-У1 ОПК-18.1-В1 ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-В1 ОПК-18.2-У1 ПК-1.1-31 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1 ПК-1.3-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации

1. Дисциплина «Теория и методика физической культуры». Периоды развития данной дисциплины; отечественные

концепции в области физического воспитания.

2. Характеристика базовых понятий дисциплины «Теория и методика физической культуры» («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая культура личности», «спортивная культура», «спорт»); их значение в практике физкультурно-спортивной деятельности.

3. Характеристика цели и задач физического воспитания. Примеры задач образовательной направленности для обучающихся младшего школьного возраста.

4. Характеристика общих и специфических функций физической культуры, их роль для различных возрастных групп населения.

5. Характеристика основных компонентов и форм физической культуры. Причины происхождения разновидностей физической культуры.

6. Основные ценности физической культуры. Примеры зависимости показателей физического совершенства от ценностей физической культуры.

7. Система физического воспитания. Характеристика мировоззренческих, программно-нормативных, теоретико-методических и организационных основ системы физического воспитания.

8. Общие социально педагогические принципы физического воспитания. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

9. Принципы методической направленности. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

10. Принципы специфической направленности. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

11. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физических упражнений.

12. Естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы. Примеры формирования физического совершенства вспомогательными средствами.

13. Нагрузка при выполнении физических упражнений, количественно-качественные критерии оптимальной нагрузки. Способы дозирования физической нагрузки.

14. Характеристика методов обучения движениям. Особенности их применения на разных этапах изучения нового материала.

15. Характеристика методов словесного и наглядного воздействия в процессе физического воспитания, их значение и особенности использования на уроке физической культуры.

16. Методы строго регламентированного физического упражнения, направленные на развитие двигательных способностей. Примеры их применения на уроке физической культуры.

17. Отечественные и зарубежные теории построения движений. Закономерности формирования двигательного навыка.

18. Общее понятие о технике двигательных действий, состав движений (основа техники, главное звено, детали техники).

19. Характеристика начального этапа овладения двигательным действием: задачи, средства, определяющие черты методики.

20. Характеристика этапа «углубленного разучивания двигательного действия»: задачи, средства, определяющие черты методики.

21. Характеристика третьего этапа обучения двигательному действию: задачи, средства, определяющие черты методики.

22. Средства и методы развития собственно силового компонента силовых способностей. Способы оценивания силы на уроке физической культуры (абсолютные и относительные показатели).

23. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей. Способы оценивания на уроке физической культуры.

24. Средства и методы развития общей выносливости. Способы оценивания (прямой, косвенный).

25. Средства и методы развития специальной выносливости. Способы оценивания компонентов специальной выносливости.

26. Средства и методы развития скоростных способностей. Способы оценивания элементарных форм на уроке физической культуры.

27. Общие черты и различия в методиках развития быстроты простой и сложной двигательной реакции.

28. «Скоростной барьер». Методические подходы и приемы его устранения.

29. Факторы, средства и методы развития гибкости. Способы повышения подвижности средствами урока физической культуры.

30. Дефицит активной гибкости. Способы оценивания общей гибкости, подвижности в суставах.

31. Двигательно-координационные способности. Ловкость и особенности ее развития. Способы оценивания компонентов двигательных способностей на уроке физической культуры.

32. Структура координационных способностей по В.Н. Платонову. Средства развития каждого компонента координационных способностей.

33. Закономерности изменчивости двигательных способностей. Сенситивные периоды в аспекте развития двигательных способностей.

34. Задачи, средства и формы физического воспитания в дошкольном возрасте.

35. Задачи, средства физического воспитания в период младшего школьного возраста. Характеристика метапредметных образовательных результатов детей 1-4 классов.

36. Возрастные особенности учащихся школьного возраста. Учет данных особенностей на уроках физической культуры.

37. Задачи, средства физического воспитания обучающихся 5-9 классов. Характеристика метапредметных образовательных результатов школьников 5-9 классов.

38. Задачи, средства физического воспитания обучающихся 10-11 классов. Характеристика предметных образовательных результатов школьников 10-11 классов.

40. Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура». Этапы ее разработки.

42. Требования, предъявляемые к процессу планирования и примеры их применения в практике разработки документов планирования.
43. Общий план работы школы по физическому воспитанию. Основные направления планирования и характеристика мероприятий физкультурно -оздоровительной и спортивной направленностей.
44. Последовательность действий при разработке годового плана-графика изучения физической культуры для учащихся. В чем отличие планирования при двухразовых или трехразовых уроках в неделю.
45. Виды тематического планирования физического воспитания школьников. Последовательность действий при разработке тематического (четвертного) плана изучения физической культуры.
46. Как формулируются задачи урока? Сформулируйте образовательные (воспитательные, оздоровительные) задачи.
47. Виды краткосрочного планирования. Последовательность действий при разработке технологической карты урока.
48. Последовательность действий при разработке перспективного плана тренировочных занятий избранным видом спорта. Роль федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта в разработке планов занятия.
49. Учет и контроль в физическом воспитании. Комплексный контроль физического состояния занимающихся.
50. Задачи, методы предварительного комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
51. Задачи, методы оперативного комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
52. Задачи, методы текущего комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
53. Требования к тестовым заданиям, определяющих физическую подготовленность.
54. Самоконтроль в физическом и спортивном воспитании. Объективные и субъективные показатели состояния занимающихся. Дневник самоконтроля.
55. Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура».
56. Урок физической культуры. Требования к проведению урока. Типы школьных уроков физической культуры, структура и содержание в зависимости от типа.
57. Спортивно ориентированное физическое воспитание школьников. Принципы и особенности организации занятий.
58. Физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, микросеансы, большие оздоровительные перемены). Содержание комплексов упражнений физкультурной минутки.
59. Организация спортивного мероприятия для школьников (этапы организации). Положение о соревновании и отчетность о его проведении.
60. Общая характеристика форм физического воспитания в средних профессиональных образовательных учреждениях. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
61. Общая организация и основные формы физического воспитания обучающихся высших учебных заведений. Порядок комплектования учебных групп и отделений. Особенности методики физического воспитания студентов основного отделения.
62. Трудовые функции и трудовые действия учителя физической культуры.
64. Схема проведения анализа урочного занятия. Методика оценивания деятельности учителя.
65. Методика проведения хронометражных исследований на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
66. Методика проведения пульсометрии на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
67. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
68. Производственная физическая культура. Факторы, определяющие выбор видов и содержания производственной физической культуры.
69. Особенности организации и проведения производственной гимнастики на предприятиях, в организациях.
70. Физическая культура в быту трудящихся. Организация групп здоровья.
71. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью трудящихся, занимающихся производственной физической культурой.
72. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в «пожилом» и «старшем» возрасте

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы по модулю №1

Тема "Координационные способности и ловкость"

Вам необходимо просмотреть видеофайл и по итогам просмотра составить таблицу (см.образец). Условия: используйте упражнения, которые представлены в видеофайле.

Тема "Силовые способности"

Составить план силовой подготовки (2 комплекса по 5 упражнений в каждом) для сдачи нормы на оценку на уроке физической культуры (по выбору):

- ☐ лазание по канату с помощью ног;
- ☐ сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;

- ☐ подтягивание на перекладине;
- ☐ подъем из виса в упор переворотом.

Практическая работа по модулю №2

Составьте годовой план – график по предмету «Физическая культура» на 3 урока в неделю
Последовательность действий.

1. Прочитайте темы 12-13 учебного пособия Фонарев Д.В. Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры (часть 2): учебное пособие / Д.В. Фонарев. – Казань: ООО «Олитех», 2020. – 148 с.
2. Прочитайте Федеральную программу по предмету "Физическая культура", чтобы узнать какие виды программы изучают школьники указанного для вас класса (класс определяется преподавателем).
3. Познакомиться с последовательностью действий учителя при разработке плана
3. Составить план – график в печатном виде до указанной даты с указанием в нем разделов программы и количества часов.

Тесты по модулям 1-2

В какой период была разработана теория физического образования П.Ф. Лесгафта?

1. в первой половине 19 века;
2. в первой половине 20 века;
3. во второй половине 20 века;
4. во второй половине 19 века.

Организация занятий ФСД, социально-психологическое воздействие, регламент занятий относятсяк:

1. мобилизационным ценностям;
2. интенционным ценностям;
3. ценностям педагогической технологии;
4. ценностям двигательного характера.

К интенционным ценностям физической культуры относятся...

1. интеллектуальный потенциал физической культуры личности;
2. мотивы, потребности, желания заниматься;
3. методические умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности;
4. умения и навыки, физическая подготовленность, работоспособность, здоровье человека

Уровень физического развития человека, включающий совокупность показателей его здоровья, физических и психических качеств и способностей, сложившихся на тот или иной период жизни - это...

1. физическая подготовленность;
2. физическое развитие;
3. физическое состояние;
4. физическое совершенство.

Как называется процесс воспитания физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и овладения жизненно важными движениями?

1. физическая подготовка;
2. физическое воспитание;
3. физкультурное воспитание;
4. физическое образование

Уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков - это...

1. физическое состояние;
2. здоровье;
3. физическая подготовленность;
4. физкультурная образованность

Как называется вид ФК, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий

1. физическая рекреация;
2. двигательная реабилитация;
3. адаптивная физическая культура;
4. кондиционная ФК (тренировка).

Показатели телосложения, показатели (критерии) здоровья, показатели развития физических качеств это показатели....

1. физического совершенства;
2. физического развития;
3. здоровья;
4. физического состояния.

Какая из задач относится к общепедагогическим (воспитательным)?

1. оптимальное развитие физических качеств;
2. коррекция телосложения;
3. рациональное формирование двигательных умений и навыков и доведение их до необходимого совершенства;
4. развитие интеллекта.

Сколько условно этапов выделяют в теории и методике обучения двигательному действию?

1. один;
2. два;
3. три;
4. четыре.

Наиболее важные положения, которые позволяют эффективно достигнуть поставленную цель - это...

1. задачи;
2. средства;
3. методы;
4. принципы.

Какой из принципов относится к общесоциальным?

1. сознательности и активности;
2. непрерывности;
3. взаимосвязи с трудовой и оборонной деятельностью;
4. доступности и индивидуализации.

Повторяющаяся последовательность занятий, в которой отдельные занятия и целые серии их чередуются. К какому принципу это относится...

1. систематичности и последовательности;
2. постепенно нарастающего воздействия;
3. непрерывности;
4. цикличности построения системы занятий.

К специфическим принципам относятся...

1. принцип всесторонней физической подготовки;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса «физическое воспитание»;
4. принцип систематичности и последовательности.

Последовательное решение все более сложных задач, планомерное повышение двигательной активности, увеличение объема и интенсивности нагрузок (как факторов оптимизации индивидуального физического развития, повышение тренированности) это принцип...

1. систематичного чередования нагрузок и отдыха;
2. систематичности и последовательности;
3. цикличности построения системы занятий;
4. постепенно нарастающего воздействия.

Основным средством физического воспитания являются...

1. физический труд;

2. физические упражнения;
3. гигиенические факторы;
4. оздоровительные силы природы.

По какому признаку классифицируются следующие физические упражнения (скоростно-силовые, на выносливость, на координацию, комплексное проявление физических качеств)?

1. по признаку мышечной деятельности;
2. по анатомическому признаку;
3. по физиологическому признаку;
4. по структуре движения

К специфическим функциям ФК относятся...

1. функция физического воспитания;
2. оздоровительно-рекреативная функция;
3. соревновательно-достиженческая функция;
4. все выше перечисленные

Под техникой физических упражнений понимают...

1. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
2. способы выполнения двигательного, оставляющее эстетически благоприятное впечатление;
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

Весь процесс обучения любому двигательному действию (по Н.А.Бернштейну) включает в себя:

1. два этапа;
2. четыре этапа;
3. три этапа;
4. пять этапов.

В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

1. в подготовительной части занятия;
2. в начале основной части занятия;
3. в середине основной части занятия;
4. в конце основной части занятия;
5. в заключительной части занятия.

Этап "совершенствования двигательного действия" продолжается:

1. от 3 до 5 месяцев;
2. 1 год;
3. на усмотрение учителя;
4. на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Условием формирования положительного переноса двигательного навыка является....

1. синонимичность изучаемого двигательного действия с предыдущим;
2. антогоничность изучаемого двигательного действия по структуре с предыдущим;
3. длительное закрепление техники двигательного действия;
4. длительное время применение метода расчленено конструктивного упражнения.

К объективным показателям доступности нагрузки не относится....

1. показатели здоровья;
2. МПК;

3. ЖЕЛ;
4. самочувствие.

Что не относится к основным средствам оперативного управления деятельности занимающегося на занятиях?

1. команды;
2. распоряжения;
3. указания;
4. инструктирование.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается.....

1. необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к внешним воздействиям;
2. необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, быстротой выполнения, нестабильностью итогов, неустойчивостью к внешним воздействиям;
3. необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, но стабильностью итогов;
4. необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, устойчивостью к внешним воздействиям.

Нагрузка физических упражнений характеризуется...

1. величиной их воздействия на организм;
2. подготовленностью занимающихся, их возрастом, самочувствием во время занятий;
3. временем и количеством повторений двигательных действий;
4. напряжением определенных мышечных групп.

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений?

1. 120 - 130 уд. в мин.
2. 130 - 140 уд. в мин.
3. 140 - 150 уд. в мин.
4. свыше 150 уд. в мин

Скоростные способности в отличие от других физических качеств(продолжите мысль)

1. Менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер.
2. Поддаются развитию в любом возрасте.
3. Менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер - от мамы к сыну, от папы к дочери.
4. Поддаются развитию в зрелом возрасте.

Укажите элементарные формы проявления быстроты

1. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстрота простой и сложной двигательной реакции; быстрота торможения.
3. Скорость одиночного движения; скорость целостного двигательного действия; частота движений. (темп движения).
4. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.; быстрота торможения; скорость одиночного движения.; частота движений. (темп движения).

Быстрота двигательной реакции это.....(продолжите)

1. Латентное время + моторное время.
2. Латентное время.
3. Моторное время.
4. Анализ сигнала

Возможно ли развивать латентное время простой реакции ?

1. Да, при соответствующей тренировке.
2. Нет.
3. Можно только в школьном возрасте.
4. Можно только в зрелом возрасте

Время реагирования на сигнал у здорового человека не превышает.....

1. 0,1 с.;

2. 0,3;
3. 1 с.;
4. 0,03 с.

Темп движения - это ?

1. количество шагов при пробегании дистанции 100 м;
2. количество беговых шагов за определенное время;
3. количество беговых шагов за 1 с;
4. реакция на сигнал.

Благоприятным периодом в развитии скоростных способностей является один из предложенных ниже

1. от 7 до 13 лет;
2. от 7 до 11 лет;
3. от 7 до 9 лет;
4. от 9 до 13 лет.

За счет каких факторов возможен положительный результат в фазе отталкивания бега на 30 метров ?

1. силы мышц разгибателей голени;
2. силы мышц сгибателей бедра;
3. силы мышц разгибателей бедра;
4. силы мышц плеча.

Физические качества - это:....

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
4. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

Двигательные способности - это:....

1. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
2. физические качества, присущие человеку;
3. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
4. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:....

1. повторный максимум;
2. силовой индекс;
3. весо - силовой показатель;
4. объем силовой нагрузки.

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется....

1. скоростным индексом;
2. скоростной выносливостью;
3. абсолютным запасом скорости;
4. коэффициентом проявления скоростных способностей.

Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному времени протекания реакции ?

1. скорость одиночного движения;
2. частота движений;
3. быстрота двигательной реакции;
4. ускорение.

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется....

1. специальной выносливостью;
2. аэробной выносливостью;
3. анаэробной выносливостью;
4. анаэробно - аэробной выносливостью.

Что такое "стретчинг"?

1. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
2. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
3. гибкость, проявляемая в движениях;
4. мышечная напряженность.

Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

1. можно, потому что с утомлением возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2. можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
3. можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность сенсорных систем;
4. нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы
Самостоятельная работа
Тестовая работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Фонарев Д. В.	Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры (часть 1): Учебное пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019
Л1.2	Фонарев Д. В.	Теоретико - методические аспекты физического воспитания и физической культуры. Часть 2: Учебное пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Борисова В. В., Руднева Л. В., Титова А. В.	Теория и методика физической культуры: Творческие задания: учебно-методическое пособие	Тула: ТГПИУ, 2021

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 07.03.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный
6.3.2.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2025). – Текст электронный.
6.3.2.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – . – URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. – . – URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2025). Текст: электронный.
6.3.2.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL: https://biblio-online.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

6.3.2.11	11. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2025). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.
----------	---

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий. 2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 25 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия происходит в дни проведения консультации преподавателя со студентом.

Изучения студентом материалов, размещенных преподавателем в ЭИОС проводится самостоятельно.

Выполнение студентом учебных заданий проводится согласно приложенной к заданию инструкции и в установленный период.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Подготовка студента к промежуточной аттестации проводится по вопросам, представленным в ЭИОС

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Теория спорта**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 6

аудиторные занятия

52

самостоятельная работа

20

часов на контроль

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Недель	13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60	60	60	60
Сам. работа	12	12	12	12
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Мугаллимова Надежда Николаевна; д.п.н., Проф., Зотова Фируза Рахматулловна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	сформировать у будущих бакалавров целостное понимание закономерностей спортивной деятельности, тенденций формирования теории и технологии спорта, современной проблематики спорта, концептуальных положений, составляющих содержание теоретико-методических основ избранных видов спорта; дать научно-практические знания для эффективного планирования тренировок
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика физической культуры	
2.1.2	Гимнастика	
2.1.3	Легкая атлетика	
2.1.4	Плавание	
2.1.5	Спортивные и подвижные игры	
2.1.6	Лыжная подготовка	
2.1.7	Производственная практика: педагогическая	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Плавание	
2.2.4	Производственная практика: преддипломная	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	
Уметь: планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося	
Владеть: планированием образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта	
ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	
Уметь: планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося	
Владеть: опытом составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований	
ОПК-1.6:Реализует цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки	
Знать: программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	

Уметь:
обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:
планированием образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

ОПК-2: Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации спортсменов и обучающихся

Знать:
цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор – направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский – на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях

Уметь:
выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся

ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
- сенситивные периоды развития физических качеств
- систему подготовки спортсменов по виду спорта;
- систему спортивных соревнований по виду спорта

Уметь:
- использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта
- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе

ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

ОПК-12.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс спортсменов и обучающихся

Уметь:
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

ОПК-12.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

Знать:
объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности

Уметь:
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

ОПК-12.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

Уметь:
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-18.2:Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:
правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:
разрабатывать методические и презентационные материалы по темам совершенствованию спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:
опытом разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1 - Общая характеристика системы подготовки спортсмена						
1.1	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Тема/	6	0				
1.2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Э1		
1.3	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Пр/	6	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-У1			
1.4	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Ср/	6	1	ОПК-1.6-У1 ОПК-1.4-У1			
1.5	Соревнования как основа специфики спорта /Тема/	6	0				
1.6	Соревнования как основа специфики спорта /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31			
1.7	Соревнования как основа специфики спорта /Пр/	6	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-У1			
1.8	Соревнования как основа специфики спорта /Ср/	6	1	ОПК-1.4-В1 ОПК-1.6-В1			
1.9	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Тема/	6	0				
1.10	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Лек/	6	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31			
1.11	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Пр/	6	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-У1			
1.12	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Ср/	6	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-У1			
1.13	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Тема/	6	0				

1.14	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31 ОПК-12.2-31 ОПК-4.3-31			
1.15	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Пр/	6	6	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1			
1.16	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Ср/	6	2	ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.6-31			
	Раздел 2. Модуль 2 - Построение тренировочного процесса						
2.1	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Тема/	6	0				
2.2	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31 ОПК-12.2-31			
2.3	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Пр/	6	1	ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-У1			

2.4	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1			
2.5	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Тема/	6	0				
2.6	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31 ОПК-12.2-31			
2.7	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Пр/	6	1	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.6-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1			
2.8	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1			
2.9	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Тема/	6	0				
2.10	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.6-31 ОПК-12.2-31			

2.11	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Пр/	6	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1			
2.12	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1			
2.13	Основы построения спортивной подготовки /Тема/	6	0				
2.14	Основы построения спортивной подготовки /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31 ОПК-1.6-31 ОПК-18.2-31			
2.15	Основы построения спортивной подготовки /Пр/	6	12	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-У1 ОПК-1.6-В1 ОПК-18.2-У1			
2.16	Основы построения спортивной подготовки /Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-18.2-У1			
2.17	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Тема/	6	0				

2.18	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Лек/	6	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31 ОПК-1.6-31 ОПК-2.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-12.2-31 ОПК-18.2-31			
2.19	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Пр/	6	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-2.1-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-18.2-У1 ОПК-18.2-В1			
2.20	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Ср/	6	1	ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-1.6-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1 ОПК-18.2-В1			
2.21	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Тема/	6	0				
2.22	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31 ОПК-1.6-31 ОПК-2.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-12.2-31 ОПК-18.2-31			

2.23	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Пр/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-1.6-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1 ОПК-18.2-В1			
2.24	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.6-31 ОПК-1.6-У1 ОПК-1.6-В1 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-У1 ОПК-18.2-В1			
2.25	Экзамен /Экзамен/	6	36	ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31 ОПК-1.6-31 ОПК-2.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-12.2-31 ОПК-18.2-31 ОПК-18.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Модуль 1. Практические работы:

- 1) Изучить методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (на сайте Министерства спорта РФ) и заполнить таблицу «Организационная структура спортивной подготовки».
- 2) Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: максимальной скорости; силы; выносливости; гибкости; координационных способностей; а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.
- 3) Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений.
- 4) Укажите общую тенденцию развития спортивных достижений (по фазам).
- 5) Заполните таблицу "Классификация видов спорта по способу определения результата".
- 6) Составьте положение о соревновании.
- 7) Заполните таблицу «Характеристика основных способов проведения соревнований».
- 8) Заполнить таблицу «Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта».
- 9) Заполнить таблицу «Основные методы спортивной тренировки».

Модуль 2. Практические работы:

- 1) Заполните таблицу «Типы мезоциклов».
- 2) Заполните таблицу «Типы микроциклов».
- 3) Заполните таблицу «Стадии и этапы подготовки спортсмена».
- 4) Заполните таблицу «Организация тренировочных воздействий в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта».
- 5) Заполните таблицу (Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи).
- 6) Подготовить письменно медико-биологическую и психолого-педагогическую характеристику избранного вида спорта.
- 7) Заполните таблицу «Комплексный контроль в тренировке спортсменов».
- 8) Перечислите показатели оценки уровня подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамена):

1. Исходные понятия теории спорта: спорт в узком и широком понимании, признаки спорта. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характера двигательной активности.
2. Функции спорта (неспецифические и специфические).
3. Основные направления спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений).
4. Спортивная тренировка (общая характеристика, цель, задачи и средства).
5. Система спортивной подготовки: понятие, составляющие элементы (система тренировки; система соревнований; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности).
6. Тенденции развития современного спорта (основные черты).
7. Спортивные достижения и тенденции их развития (факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в современном спорте; тенденции развития спортивных достижений).
8. Спортивные состязания, спортивные соревнования. Функции и классификация соревнований.
9. Основные черты и структура соревновательной деятельности.
10. Формы соревновательных стартов (перманентная структура, локальная структура, смешанная структура).
11. Разновидности соревнований в спорте (собственно-спортивные и субспортивные соревнования).
12. Документы, регламентирующие соревновательную деятельность (виды единого спортивного календаря, положение о соревновании, правила соревнований). Требования, предъявляемые к системе спортивных соревнований.
13. Специфические принципы спортивной тренировки (направленность к максимально возможным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки).
14. Специфические принципы спортивной тренировки (непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса).
15. Общепедагогические методы (наглядный и словесный), используемые в избранном виде спорта.
16. Практические методы спортивной тренировки (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
17. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка).
18. Физическая подготовка: общая и специальная: задачи, средства и основы методики; значимые показатели физической подготовки различных видов спорта.
19. Скоростные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.
20. Выносливость: понятие, формы ее проявления, особенности методик воспитания выносливости в избранном виде спорта.
21. Силовые способности: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания силовых способностей в избранном виде спорта.
22. Координационные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания координационных способностей в избранном виде спорта.
23. Гибкость: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания гибкости в избранном виде спорта.
24. Психологическая подготовка в спорте: задачи, виды, средства и основы методики. Психологические требования,

предъявляемые к спортсменам в зависимости от вида спорта.

25. Спортивно-техническая подготовка: критерии технического мастерства; задачи, содержание и основы методики технической подготовки в процессе тренировки; стадии и этапы технической подготовки в процессе многолетней подготовки.

26. Тактическая подготовка: задачи, виды; содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена; тактический план; тактические формы ведения соревновательной деятельности; классификация видов спорта в зависимости от типа решения тактических задач.

27. Элементы микроструктуры подготовки спортсмена (типы тренировочных занятий, их характеристика).

28. Характеристика микроциклов, основы построения, типы, состав средств.

29. Характеристика мезоциклов, основы построения, типы, состав средств.

30. Периодизация тренировки, краткая характеристика периодов и этапов (варианты периодизации спортивной тренировки в течение макроцикла).

31. Особенности тренировки в подготовительном периоде (задачи, состав средств, методы).

32. Особенности тренировки в соревновательном периоде (задачи, состав средств, методы).

33. Особенности тренировки в переходном периоде (задачи, используемые средства и методы).

34. Состояние спортивной формы, фазы ее развития, критерии оценивания спортивной формы.

35. Общие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требование к спортивной подготовке и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки.

36. Спортивная тренировка как многолетний процесс (факторы, определяющие продолжительность отдельных этапов и структур многолетнего процесса; возрастные зоны в процессе многолетней специализированной подготовки; стадии и этапы многолетней подготовки).

37. Стадия базовой подготовки: этап предварительной спортивной подготовки; этап начальной спортивной специализации (задачи, средства, методы).

38. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей: этап углубленного спортивного совершенствования; этап спортивного совершенствования; этап высших достижений (задачи, средства, методы).

39. Стадия спортивного долголетия: этап сохранения достижений; этап поддержания тренированности.

Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена.

40. Организационные основы детско-юношеского спорта в России (Центры (клубы) физической культуры и спорта, спортивные школы, УОР, ЦСП).

41. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (система спортивного отбора; этапы спортивного отбора; критерии спортивного отбора; связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки).

42. Планирование подготовки спортсмена, сущность, этапы, содержание.

43. Моделирование в спорте. Виды моделей.

44. Прогнозирование в спорте, виды (долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное).

45. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием.

46. Морфофункциональные показатели спортсмена как пример кумулятивного эффекта тренировочного процесса.

Ведущие в избранном виде спорта функциональные системы и мышечные группы.

5.2. Темы письменных работ

нет

5.3. Фонд оценочных средств

МОДУЛЬ 1.

Вопросы для самостоятельной работы:

- Функции спорта.
- Классификация видов спорта.
- Основные направления спортивного движения, их особенности, тенденции развития.
- Тенденции развития современного спорта.
- Система спортивной подготовки.
- Специфические принципы спортивной тренировки.
- Микроциклы, их типы и особенности.
- Мезоциклы, их типы и особенности.
- Спортивная форма. Критерии оценки спортивной формы.
- Цели и задачи спортивной тренировки.
- Средства и методы спортивной тренировки.
- Ближайший, следовой и кумулятивный тренировочный эффекты.
- Спортивное соревнование и спортивное состязание.
- Функции спортивных соревнований.
- Соревнования как средство подготовки спортсмена.
- Классификация спортивных соревнований.
- Тактика и техника соревновательной деятельности.
- Единый спортивный календарь, сущность, разновидности и требования к нему.
- Индивидуальный календарь состязаний.
- Физическая подготовка спортсмена.

Примерные тестовые вопросы:

Система спортивной подготовки – это:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей;
- б) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- в) собственно-соревновательная деятельность для оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- г) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям.

Спорт высших достижений – это:

- а) профессиональная спортивная деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений с целью достижения высоких спортивных результатов;
- в) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных результатов, которые получают общественное признание;
- г) подготовка человека к высоким спортивным результатам, которые предполагают необходимость развития способностей до возможного предела для защиты спортивного престижа страны.

Единый спортивный календарь – это:

- а) документ, регламентирующий соревновательную деятельность спортсменов в течение предстоящего года;
- б) документ, разработанный на основе спортивного календаря с учетом уровня притязаний и квалификации спортсмена, финансовых возможностей;
- в) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием цели и задач, программы состязаний, условий допуска участников, определения и награждения победителей и др.;
- г) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием места проведения, сроков проведения и масштаба соревнований;

Следствием какого принципа спортивной тренировки является непрекращающийся рост мастерства спортсменов и спортивных рекордов?

- а) постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;
- б) избирательной направленности и единства различных сторон подготовки;
- в) направленности к высшим достижениям, углубленная специализация;
- г) непрерывности спортивной тренировки.

Целостные двигательные действия и их совокупности, которые служат средством ведения соревновательной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта – это...

- а) специально-подготовительные упражнения;
- б) соревновательные упражнения;
- в) собственно тренировочные упражнения;
- г) общеподготовительные упражнения.

Субспортивные соревнования – это:

- а) соревнования, требующие максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- б) соревнования, имеющие официальный статус, включенные в единый спортивный календарь, организуемые по официальному положению и правилам соревнований;
- в) соревнования, частично имеющие официальный статус;
- г) соревнования, решающие задачу совершенствования технико-тактической и психической подготовленности, приобретения соревновательного опыта.

Характерные черты соревновательной деятельности:

- а) результативность, конкуренция, конфликтность действий соревнующихся;
- б) конфликтность действий соревнующихся, взаимная рефлексивность взаимодействия, вероятностный характер развертывания деятельности;
- в) тактический план действий спортсмена, демонстрация и оценка действий спортсмена, судейство;
- г) конкуренция, взаимная рефлексивность взаимодействия, противоборство, спортивная подготовка.

Соревновательная деятельность спортсмена – это:

- а) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям;
- б) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений;
- в) совокупность действий спортсменов в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации;
- г) совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- б) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

МОДУЛЬ 2.

Вопросы для самостоятельной работы:

- Периодизация тренировочного процесса.
- Спортивная форма и фазы ее развития.
- Подготовительный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Соревновательный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Переходный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Возрастные зоны демонстрации высоких спортивных результатов.
- Прогнозирование в спорте, основные направления.
- Виды моделей в спорте.
- Планирование в спорте: оперативное, текущее, перспективное.
- Контроль в спорте. Виды контроля. Комплексный контроль в спорте.
- Техническая подготовка спортсмена.
- Тактическая подготовка спортсмена.
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки.
- Особенности организации тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе углубленной специализации.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе спортивного совершенствования.
- Особенности организации тренировочного процесса на этапе сохранения достижений.

Учебно-исследовательский проект:

Учебно-исследовательская работа выполняется на листе миллиметровой бумаги 60*40 см в следующей последовательности:

1. В тетради начертить таблицу по схеме:

Показатели Эталонные Исходные %

Морфофункциональные

Спец. физ. подготовка

Соревновательные

2. Записать эталонные показатели (лучшего спортсмена, нормативные).

3. Записать исходные показатели.

4. Вычислить разницу эталонных и личных показателей и определить %.

5. На листе миллиметровой бумаги слева отступить 11 см и провести вертикальную линию через лист. Вверху над выделенной полосой написать заглавие «Модельные характеристики спортсмена». Ниже – построить 3 ромба с диагоналями 100 мм (через 30 мм).

6. Графическое построение моделей: на диагоналях квадратов откладываются вычисленные значения процентов, имея в виду, что ромб отражает эталонную модель, принятую за 100%. Масштаб построения – 1 мм = 2%. Отложенные точки соединить линиями. Разницу заштриховать.

7. В углах квадратов проставить наименование показателей и абсолютное значение.

8. Определить цель, задачи тренировки на 20__ - 20__ г.г. исходя из модельных характеристик поставленной цели.

9. Дать краткую характеристику спортсмена: возраст, стаж занятий, сильные и слабые стороны спортсмена, уровень результатов прошлых лет.

10. Изготовление чертежа.

Месяц 20 мм

Соревнования 20 мм

Периоды 10 мм

Этапы 10 мм

МэЦ 20 мм

МкЦ 40 мм

Контроль 10 мм

11. По исходным и эталонным характеристикам определить наиболее важные стороны тренировочного процесса на предстоящий годичный цикл (физическая подготовка, совершенствование техники, тактическая подготовка, психологическая подготовка).

12. Определить направленность мезоциклов и нанести их на план (2-6 недель).

Подготовительный период:

- втягивающее-подготовительный (постепенное повышение объема и некоторое повышение интенсивности);
- базовые (большой объем, высокая интенсивность);
- контрольно-подготовительный (сочетание тренировочной работы с участием в прикидках, контрольных соревнованиях по ОФП, СФП и в основном виде).

Соревновательный период:

- базовый;
- предсоревновательный (некоторое снижение объема, возрастание интенсивности);
- соревновательный (непосредственная подготовка и участие в соревнованиях);
- восстановительно-поддерживающий (переключение с основных упражнений, «маятник», возрастание объема).

Переходный период:

- восстановительно-поддерживающий (снижение интенсивности и объема, переключение на ОФП);
- восстановительно-подготовительный.

12. Наметить и поставить в графе «МкЦ» объемы тренировочной работы в часах в неделю для каждого мезоцикла с учетом основного направления тренировочного процесса: количество тренировочных дней в неделю, количество занятий, количество часов, дней соревнований.
 13. Определить единицы измерения общего объема тренировочной работы и объема высокоинтенсивной работы (количество, метраж, километраж, тоннаж, время).
 14. Определить единицы измерения объема специфических и неспецифических средств тренировки (количество, часы, километраж, тоннаж).
 15. Нанести в определенном масштабе шкалы измерения на вертикальные оси для графиков нагрузки:
 - верхнее поле – для графиков общего объема высокой интенсивности;
 - нижнее поле – для графиков объема специфических и неспецифических средств тренировки.
- Примечание: при различных единицах измерения можно начертить дополнительную вертикальную ось с правой стороны.
16. Спланировать величины недельных объемов соответствующих видов тренировочной работы и проставить через каждый сантиметр по горизонтали точки на поле графика.
 17. Соединяя соответствующие точки линиями (сплошной и штриховой или разного цвета), построить графики работы. Обязательно указать значение каждой линии.
 18. Проверить соотношение кривых на графиках и их соответствие мезоциклам, микроциклам и соревнованиям.
 19. Защита учебно-исследовательской работы.

Примерные тестовые вопросы:

Макроцикл – это:

- а) тренировочный цикл, характеризующийся невысокой суммарной нагрузкой и направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе;
- б) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- г) тренировочный цикл, характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью.

Подготовительный период направлен на:

- а) восстановление физического и психического потенциала, подготовку к очередному макроциклу;
- б) обеспечение интегральной подготовки и участия в соревнованиях;
- в) создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности;
- г) обеспечение психоэмоциональной устойчивости и восстановление спортсмена.

Что понимается под спортивным отбором?

- а) система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта;
- б) комплекс организационно-методических мероприятий, конечной целью которых является заблаговременное распознавание повышенной индивидуальной предрасположенности, позволяющей наметить наиболее предпочтительное направление специализации конкретного юного спортсмена (спортивной одаренности) или отсутствия таковой (в последнем случае ему рекомендуется ограничиться занятиями, так называемым массовым спортом);
- в) процесс определения специализации в определенном виде спорта;
- г) длинный многоступенчатый процесс, направленный на определение таланта к спортивной деятельности.

Какому этапу многолетней подготовки спортсмена соответствуют задачи: совершенствование техники, тактики избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение уровня подготовленности; накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; достижение максимальных результатов:

- а) этап спортивной специализации;
- б) этап углубленной специализации;
- в) этап совершенствования спортивного мастерства;
- г) этап сохранения достижений.

Многолетняя спортивная подготовка в Российской Федерации осуществляется в следующих учреждениях:

- а) ДЮСШ, УОР, МОК;
- б) ДЮКФП, СШ (СШОР), УОР, ЦСП;
- в) ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ;
- г) ДЮКФП, СДЮСШОР, УОР, ЦСП.

В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- а) оперативный;
- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) ближайший.

Выделяют следующие виды контроля и учета в системе спортивной подготовки:

- а) перспективный, текущий, оперативный;
- б) предварительный, оперативный, текущий, итоговый;
- в) углубленный, оперативный, соревновательный;
- г) педагогический, социально-педагогический, медико-биологический.

К документам контроля и учета в системе подготовки спортсмена относятся:

- а) учебный план, учебная программа, годичный план подготовки;
- б) план-график годичного цикла тренировки, индивидуальный план подготовки, учебная программа;
- в) рабочий план, план подготовки к соревнованиям, многолетний план подготовки, учетные карточки;

г) журнал, медицинские карточки, дневник педагога.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- а) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования;
- б) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- в) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- г) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап сохранения достижений.

Различают следующие виды планирования системы спортивной тренировки:

- а) перспективное, текущее, оперативное;
- б) перспективное, годичное, избирательное;
- в) текущее, оперативное, соревновательное;
- г) этапное, текущее, оперативное.

5.4. Перечень видов оценочных средств

- практические работы
- вопросы для самостоятельной работы
- тестовые вопросы
- УИРС (учебно-исследовательская работа студента)
- вопросы для промежуточной аттестации (экзамена)

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Платонов В. Н.	Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.2	Зотова Ф. Р., Мугаллимова Н. Н.	Методологические основы теории спорта: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2018
Л1.3	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты	Москва: Спорт-Человек, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Семёнова Г. И., Еркомайшвили И. В.	Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л2.2	Шиндина И. В., Шуняева Е. А.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие	Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015
Л2.3	Джаубаев Ю. А.	Теория спортивной тренировки: учебное пособие	Карачаевск: КЧГУ, 2010
Л2.4	Маслова И. Н.	Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена: словарь терминов: самоучитель	Воронеж: ВГАС, 2021
Л2.5	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Лань : электронно-библиотечная система – URL: http://e.lanbook.com
Э2	Электронный каталог ПГУФКСИТ. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe
Э3	Юрайт : Электронно-библиотечная система – URL: https://urait.ru

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-п от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)

6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Аудитория для занятий.
7.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.3	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса. К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся: 1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала. 2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование. 3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений. 4. Учебно-исследовательский проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования макроцикла подготовки спортсмена. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно строить модели подготовленности спортсмена, конструировать свои знания в процессе решения практических задач тренировочного процесса с учетом календаря соревнований; уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Должен выполняться в индивидуальном порядке. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена. Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение года обучения и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем. Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем. Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами. Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.	

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **История физической культуры**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мисбахов Алмаз Айратович; к.и.н., Доц., Норден Александр Петрович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Понимание исторического развития физической культуры
1.2	Освоить основные этапы и ключевые события в развитии физической культуры и спорта, начиная от древних цивилизаций до современности.
1.3	Анализ роли физической культуры в обществе
1.4	Понять влияние физической культуры на социальное, культурное и экономическое развитие общества, а также её значение для формирования национальной идентичности.
1.5	Изучение ведущих личностей и движений
1.6	Ознакомиться с жизнью и достижениями значимых исторических фигур, а также с развитием различных спортивных движений и систем.
1.7	Развитие критического мышления и исторической перспективы
1.8	Научиться анализировать источники, делать выводы о процессе развития физической культуры и её месте в истории человечества.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы российской государственности
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	
2.2.2	
2.2.3	Теория спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Как исторически менялась мотивация людей к занятиям физическими упражнениями
Уметь:
Отбирать из исторического наследия наиболее экологичные и педагогически оправданные методы работы с разными возрастными группами.
Владеть:
Культурой профессионального общения: Использованием историко-педагогических знаний для обоснования этических норм в работе тренера.

ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-6.1:Воспитывает личностные качества

Знать:
Историю развития идеалов и ценностей физической культуры от античности до современного олимпизма.
Биографии выдающихся личностей в истории спорта и их вклад в формирование морально-этических норм и патриотизма.
Роль физической культуры как средства формирования личности, воли и дисциплины в различные исторические периоды.
Основные вехи становления спортивной этики и принципа «Fair Play» (честной игры)
Уметь:
Использовать исторические примеры для мотивации обучающихся и формирования у них лидерских качеств и командного духа.
Анализировать исторический опыт воспитания гражданственности и патриотизма средствами физической культуры.

Выявлять взаимосвязь между социальными переменами в обществе и эволюцией личностных качеств атлетов в разные эпохи

Владеть:

Методами воспитательного воздействия на обучающихся, основанными на образах героев спорта и традициях отечественной системы физического воспитания.

Навыками популяризации ценностей физической культуры и здорового образа жизни через призму исторических достижений.

Технологиями формирования у воспитанников чувства гордости за историю своего вида спорта и страны

ОПК-6.2:Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

Исторические формы соревновательной этики: от принципов «Fair Play» и «Олимпийской клятвы» до античных кодексов чести атлетов.

Эволюцию понятия «честная игра»: как менялись представления о спортивном благородстве и правилах конкуренции в разные эпохи.

Историю борьбы с негативными явлениями: примеры противодействия коррупции, жестокости и допингу в спорте на разных исторических этапах.

Уметь:

использовать исторические примеры благородства и спортивного мужества для формирования у обучающихся уважения к сопернику и правилам.

Владеть:

приемами использования героических образов из истории спорта для профилактики неспортивного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Физическая культура в Древнем мире /Тема/	2	0				
1.2	Физическая культура в Древнем мире /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.3	Физическая культура в Древнем мире /Ср/	2	4	ОПК-1.1-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1	Л1.1Л2.1		
1.4	Физическая культура в средние века /Тема/	2	0				
1.5	Физическая культура в средние века /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.3		
1.6	Физическая культура в средние века /Ср/	2	6	ОПК-1.1-31	Л1.2Л2.1		
1.7	Физическая культура Нового времени /Тема/	2	0				
1.8	Физическая культура Нового времени /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.3		
1.9	Физическая культура Нового времени /Пр/	2	4	ОПК-6.1-У1	Л1.2Л2.1		
1.10	Физическая культура Нового времени /Ср/	2	2	ОПК-6.2-У1	Л1.2Л2.1		
1.11	Физическая культура Новейшего времени /Тема/	2	0				
1.12	Физическая культура Новейшего времени /Лек/	2	2	ОПК-1.1-У1	Л1.2Л2.3		
1.13	Физическая культура Новейшего времени /Ср/	2	2	ОПК-6.1-В1	Л1.1Л2.3		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Физическая культура России с древнейших времен. /Тема/	2	0				
2.2	Физическая культура России с древнейших времен. /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л1.1 Л1.2Л2.3		

2.3	Физическая культура России с древнейших времен. /Ср/	2	4	ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1	Л2.3		
2.4	Создание отечественной системы физического воспитания /Тема/	2	0				
2.5	Создание отечественной системы физического воспитания /Ср/	2	4	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1	Л1.2Л2.1		
2.6	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Тема/	2	0				
2.7	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Лек/	2	2	ОПК-6.1-31	Л1.1Л2.3		
2.8	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Ср/	2	4	ОПК-6.2-У1	Л1.2Л2.3		
2.9	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Тема/	2	0				
2.10	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Лек/	2	2	ОПК-6.1-У1	Л1.1Л2.1		
2.11	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Ср/	2	4	ОПК-6.2-У1	Л1.2Л2.2 Л2.3		
2.12	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Тема/	2	0				
2.13	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Пр/	2	4	ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1	Л1.1Л2.3		
2.14	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Ср/	2	2	ОПК-1.1-В1	Л1.2Л2.2 Л2.3		
2.15	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Тема/	2	0				
2.16	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Лек/	2	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.3		
2.17	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Пр/	2	4	ОПК-6.1-В1	Л1.2Л2.1		
2.18	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Ср/	2	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.2-31	Л1.1Л2.1		
2.19	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Тема/	2	0				
2.20	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Пр/	2	6	ОПК-6.1-31	Л1.2		
2.21	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Ср/	2	2	ОПК-6.2-31	Л1.1Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для текущего контроля

1. Какие существуют основные теории и концепции происхождения физических упражнений и игр?
2. Какова роль культовых обрядов и труда в развитии физической культуры?

3. Назовите особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
4. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
5. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
6. Какие изменения происходили в развитии физической культуры и спорта в период перехода от первобытного строя к рабовладельческому обществу?
7. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока.
8. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
9. Как относилась христианская церковь(католическая) к физическому воспитанию знати и народа?
10. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
11. Какие виды спорта выросли из народных игр и забав?
12. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
13. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии (Китай, Индия, Япония) в Средние века?
14. Каковы взгляды гуманистов и социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
15. Когда и кем предпринимались первые попытки возрождения античных Олимпийских игр, возвращения античных олимпийских традиций?
16. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в Средние века для последующих столетий столетий?
17. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
18. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
19. Международная олимпийская академия.
20. Физвоспитание и физкультура в педагогических воззрениях Иоганна Песталотци.
21. Немецкое(турнерское) движение.
22. Шведское гимнастическое направление
23. Французская гимнастическая система
24. Сокольская гимнастическая система.
25. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
26. Возникновение современных видов спорта:
 - А) Футбол
 - Б) Бокс
 - В) Регби
27. Скаутское движение. Общее и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
28. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена.
29. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
30. Биография А.Д.Бутовского
31. Первые Олимпийские игры современности. Афины 1896
32. Игры II Олимпиады. Париж 1900
33. III Олимпийские игры. Сент-Луис 1904
34. IV Олимпиада. Лондон 1908
35. V Олимпиада. Стокгольм 1912.
36. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
37. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
38. ФВ у древних славян.
39. ФК казачества.
40. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
41. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
42. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
43. Система физического воспитания П.Ф.Лесгафта
44. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
45. Первые российские олимпиады(1913 и 1914)
46. История возникновения и развития спорта в дореволюционной России:
 - А) Силовые виды спорта,
 - Б) Легкая атлетика,
 - В) Игровые виды,
 - Г) Зимние виды, по выбору.
47. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.
48. Игры Британского Содружества. История и современность.
49. Панамериканские и Азиатские игры. Европейские игры.
50. Юношеские Олимпийские игры.
51. Международное рабочее спортивное движение между двумя мировыми войнами. Красный и Люцернский спортивные Интернационалы.
52. Милитаризация ФК и спорта в государствах с тоталитарными режимами перед 11 Мировой войной(Германия, Италия, Япония).
53. Становление системы студенческого и профессионального спорта в США.(с 50-х гг. XX в. и на современном этапе).
54. Возникновение МСО(Международных спортивных объединений) и их значение для развития международного спорта.
55. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
56. История Олимпийской деревни

57. Зимние олимпиады – экскурс в прошлое(1924-1936)
58. Выход СССР на олимпийскую арену(1952 – Хельсинки, 1956 – Кортина д'Ампеццо).
59. Итоги участия советских спортсменов на летних и зимних олимпиадах(1952-1988)
60. Олимпийское движение в XXI веке: вызовы, проблемы, перспективы.
61. Олимпийское образование.

5.2. Темы письменных работ

Вопросы для рефератов и презентаций.

1. Особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
2. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
3. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
5. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
6. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии(Китай, Индия, Япония) в Средние века?
7. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
8. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
9. Немецкое(турнерское) движение.
10. Шведское гимнастическое направление
11. Французская гимнастическая система
12. Сокольская гимнастическая система. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
13. Скаутское движение. Общие и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутовского
16. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
17. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
18. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
19. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
20. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
21. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
22. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.
23. Юношеские Олимпийские игры.
24. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
25. Олимпийское образование. Международная олимпийская академия.

Практические работы

1. Описать основные теории и концепции происхождения физических упражнений и игр.
2. Назвать особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока.
4. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
5. Составить таблицу спортсменов Российской империи в первых олимпийских играх современности.
6. Анализ ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
7. Провести анализ системы физического воспитания П.Ф.Лесгафта
8. Провести анализ физической подготовки в войсках А.В.Суворова
9. Анализ итогов участия советских спортсменов на летних и зимних олимпиадах (1952 – 1988)

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств

1. Назовите особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
2. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
3. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
5. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
6. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии(Китай, Индия, Япония) в Средние века?
7. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
8. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
9. Немецкое(турнерское) движение.
10. Шведское гимнастическое направление
11. Французская гимнастическая система
12. Сокольская гимнастическая система. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
13. Скаутское движение. Общие и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутовского
16. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
17. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
18. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
19. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
20. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
21. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
22. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.

23. Юношеские Олимпийские игры.
 24. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
 25. Олимпийское образование. Международная олимпийская академия.

Тестовые вопросы

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Станислав Поздняков

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое

В) сверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое

Г) сверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
 Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
 В) зимних и летних Игр Олимпиады
 Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
 Б) амфитеатр
 В) гимназия
 Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
 Б) изображение пяти сплетенных колец
 В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
 Б) 1972 году в Мюнхене
 В) 1976 году в Монреале
 Г) 1980 году в Москве

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Собеседование, устный опрос
2. Тестирование
3. Практическая работа
4. Реферат
5. Презентация

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Томилин К. Г.	История физической культуры: методические указания	Сочи: СГУ, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Мухамедьяров М. Р.	История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов	Уфа: ВЭГУ, 2011
Л2.3	Сидоренко А. С.	История физической культуры и спорта в России. Конец XIX — начало XX века: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «История физической культуры»

1. Общие рекомендации по организации обучения

Успешное освоение дисциплины предполагает системную работу студента, включающую посещение лекций, активную работу на семинарских занятиях и выполнение заданий для самостоятельной работы.

2. Работа на лекционных занятиях

Лекция закладывает фундамент теоретических знаний. Студентам рекомендуется:

Вести конспект, фиксируя не только даты и имена, но и причинно-следственные связи (почему возникла та или иная система физического воспитания).

Обращать особое внимание на терминологический аппарат (например, различия понятий «физическая культура» и «спорт» в разные эпохи, «любительство» и «профессионализм»).

Выделять в конспекте моменты, связанные с организационной структурой управления спортом (например, создание МОК, создание советской системы управления физкультурой), так как это базис для профильных управленческих дисциплин.

3. Подготовка к семинарским (практическим) занятиям

Семинары направлены на формирование навыков дискуссии и аргументации

Работа с источниками: При подготовке следует использовать не только учебники, но и хрестоматии, исторические документы (Олимпийская хартия, декреты советской власти). Важно уметь цитировать их для подтверждения своей позиции.

Сравнительный анализ: Готовясь к обсуждению систем физвоспитания (например, немецкой, шведской, французской), составляйте сравнительные таблицы. Это развивает аналитические навыки.

Публичные выступления: Используйте семинары как тренинг ораторского мастерства. Учитесь кратко и емко излагать исторические факты, связывая их с современностью.

4. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа призвана углубить знания по конкретным проблемам.

Проектная деятельность: Если предусмотрены проекты, попробуйте реконструировать историческое событие с точки зрения организатора (например, «План подготовки к Олимпиаде-80: логистика и инфраструктура»).

5. Рекомендации по работе с литературой и цифровыми ресурсами

Используйте верифицированные источники (электронные библиотечные системы вуза, архивы Министерства спорта, официальный сайт МОК).

Относитесь критически к информации из непрофильных интернет-ресурсов («Википедия», блоги), всегда перепроверяйте факты по учебным пособиям.

6. Подготовка к промежуточной аттестации (зачету)

Не откладывайте подготовку на последний день. История требует осмысления длительных процессов.

Используйте метод хронологических карт: выпишите основные вехи развития спорта в России и в мире параллельно друг другу, чтобы видеть синхронность или отставание процессов.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Анатомия человека**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 2	
аудиторные занятия	96		
самостоятельная работа	48		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u>Курс</u>). <u>Семестр</u> на курсе)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	32	32	32	32	64	64
Итого ауд.	48	48	48	48	96	96
Контактная работа	48	48	48	48	96	96
Сам. работа	24	24	24	24	48	48
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметов Рустем Рафикович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью дисциплины "Анатомия человека" является изучение строения организма человека, морфологических особенностей спортсменов, для проведения спортивного отбора, организации тренировочного процесса с учетом возраста, гендерной принадлежности и степени тренированности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	В целях надлежащего освоения дисциплины "Анатомия человека" необходимым условием является наличие у обучающегося школьного базового (основного) общеобразовательного уровня знаний по дисциплине "Общая биология"	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Плавание	
2.2.3	Теория спорта	
2.2.4	Футбол	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста	
Знать: особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	
Уметь: обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Владеть: планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Анатомия опорно-двигательного аппарата						
1.1	Введение в анатомию. Учение о костях. Остеология. Осевой скелет. Скелет туловища. Скелет головы (череп) /Тема/	1	0				
1.2	Введение в анатомию. Учение о костях. Остеология. Осевой скелет. Скелет туловища. Скелет головы (череп) /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.3	Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.1		

1.4	Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1Л3.3		
1.5	Строение черепа /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.6	Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Ср/	1	2				
1.7	Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба /Ср/	1	2				
1.8	Строение черепа /Ср/	1	2				
1.9	Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности /Тема/	1	0				
1.10	Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1Л3.2		
1.11	Скелет верхних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.1		
1.12	Скелет нижних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.13	Скелет верхних конечностей /Ср/	1	2				
1.14	Скелет нижних конечностей /Ср/	1	2				
1.15	Общая артросиндесмология. Соединение костей черепа. Соединения костей туловища. Соединение костей верхних и нижних конечностей. Антропометрия /Тема/	1	0				
1.16	Общая артросиндесмология. Соединение костей черепа. Соединения костей туловища. Соединение костей верхних и нижних конечностей /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.17	Соединение костей верхних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.1		
1.18	Соединение костей нижних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.3		
1.19	Антропометрия /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.20	Соединение костей верхних конечностей /Ср/	1	2				
1.21	Учение о мышцах. Миология. Мышцы спины /Тема/	1	0				

1.22	Учение о мышцах. Миология. Мышцы спины /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.23	Мышцы спины /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.3		
1.24	Мышцы спины /Ср/	1	2				
1.25	Мышцы груди и живота /Тема/	1	0				
1.26	Мышцы груди и живота /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.27	Мышцы груди и живота /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.3		
1.28	Мышцы груди и живота /Ср/	1	2				
1.29	Мышцы верхней конечности /Тема/	1	0				
1.30	Мышцы верхней конечности /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.31	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.1		
1.32	Мышцы верхней конечности. Мышцы плеча, предплечья и кисти /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.33	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса /Ср/	1	2				
1.34	Мышцы верхней конечности. Мышцы плеча, предплечья и кисти /Ср/	1	2				
1.35	Мышцы нижней конечности /Тема/	1	0				
1.36	Мышцы нижней конечности /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1Л3.2		
1.37	Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.3		
1.38	Мышцы нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.4		
1.39	Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей /Ср/	1	2				
1.40	нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности /Ср/	1	2				
1.41	Мышцы головы и шеи /Тема/	1	0				

1.42	Мышцы головы и шеи /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.43	Мышцы головы. Классификация мышц головы /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
1.44	Мышцы шеи. Классификация мышц шеи /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
	Раздел 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений. Системы вегетативного обеспечения. Система регуляции движения						
2.1	Анатомия пищеварительной системы /Тема/	2	0				
2.2	Анатомия пищеварительной системы /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.3	Строение органов пищеварения /Лаб/	2	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.4	Строение органов пищеварения /Ср/	2	4				
2.5	Дыхательная система /Тема/	2	0				
2.6	Дыхательная система /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.7	Строение органов дыхания /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.8	Строение органов дыхания /Ср/	2	2				
2.9	Мочеполовой аппарат: мочевые органы, половые органы /Тема/	2	0				
2.10	Мочеполовой аппарат: мочевые органы, половые органы /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.11	Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая система /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.12	Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая система /Ср/	2	2				
2.13	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Круги кровообращения /Тема/	2	0				
2.14	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Круги кровообращения /Лек/	2	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		

2.15	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.16	Сосудистая система. Артерии большого круга кровообращения Венозная система Лимфатическая система. Иммунная система /Лаб/	2	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.17	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. /Ср/	2	2				
2.18	Сосудистая система. Артерии большого круга кровообращения Венозная система Лимфатическая система. Иммунная система /Ср/	2	2				
2.19	Учение о нервной системе (неврология). Строение спинного мозга. Проводящие пути спинного мозга /Тема/	2	0				
2.20	Учение о нервной системе (неврология). Строение спинного мозга. Проводящие пути спинного мозга /Лек/	2	0	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.21	Строение нервной системы. Строение спинного мозга /Лаб/	2	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.22	Спинномозговые нервы. Проводящие пути спинного мозга /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.23	Строение нервной системы. Строение спинного мозга /Ср/	2	2				
2.24	Спинномозговые нервы. Проводящие пути спинного мозга /Ср/	2	2				
2.25	Головной мозг. Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система /Тема/	2	0				
2.26	Головной мозг. Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.27	Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.28	Конечный мозг. Большие полушария /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.29	Черепно-мозговые нервы /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		

2.30	Вегетативная нервная система /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.31	Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг /Ср/	2	2				
2.32	Конечный мозг. Большие полушария /Ср/	2	2				
2.33	Черепно-мозговые нервы /Ср/	2	2				
2.34	Вегетативная нервная система /Ср/	2	2				
2.35	Эндокринные железы /Тема/	2	0				
2.36	Эндокринные железы /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.37	Эндокринные железы /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.38	Учение об органах чувств (Эстеziология) /Тема/	2	0				
2.39	Учение об органах чувств (Эстеziология) /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
2.40	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный анализатор /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1	Л3.2		
2.41	Экзамен /Тема/	2	0				
2.42	Экзамен /Экзамен/	2	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов к промежуточному контролю по дисциплине
«Анатомия человека»

1. Уровни организации живого организма. Строение клетки. Ткани, органы, системы органов.
2. Строение костной ткани. Остеон. Компактное и губчатое вещество. Химический состав и физические свойства кости. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину. Костный мозг, его функциональное значение.
3. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Классификация костей. Примеры. Строение трубчатых костей.
4. Виды соединений костей. Непрерывные соединения костей. Классификация.
5. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение. Примеры
6. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры. Классификация суставов по количеству осей вращения и по форме суставных поверхностей. Примеры.
7. Мышца как орган. Строение скелетной мышцы. Вспомогательный аппарат мышц, его функциональное значение. Примеры.
8. Позвоночный столб и его функции. Особенности строения шейных позвонков. Позвоночный столб. Особенности строения грудных позвонков.
9. Позвоночный столб. Особенности строения поясничных позвонков. Позвоночный столб. Строение крестца.
10. Рёбра, грудина. Строение грудной клетки и её функции.
11. Скелет верхней конечности. Строение лопатки и ключицы. Строение кисти.
12. Скелет верхней конечности. Строение плечевой кости. Строение костей предплечья.
13. Скелет нижней конечности. Строение тазовой кости. Строение костей стопы.
14. Скелет нижней конечности. Строение бедренной кости. Строение костей голени.
15. Череп и его отделы. Кости лицевого черепа. Кости мозгового черепа.

16. Соединение черепа с позвоночником. Мышцы, обеспечивающие движение головы вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
17. Соединение позвонков. Мышцы, обеспечивающие движение позвоночного столба вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
18. Соединение рёбер с позвонками и грудиной. Дыхательные мышцы. Диафрагма.
19. Грудино-ключичный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
20. Плечевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом суставе вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
21. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
22. Лучезапястный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной и сагиттальной осей.
23. Тазобедренный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
24. Коленный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в коленном суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
25. Голеностопный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём.
26. Анатомическая характеристика органов пищеварительной системы.
27. Полость рта. Язык, его положение, строение, функции. Глотка, её положение, строение, функции. Лимфоэпителиальное кольцо глотки.
28. Пищевод, его положение, строение, функции. Желудок, его положение, строение, функции.
29. Тонкая и толстая кишка, отделы, особенности в строении стенок и функции.
30. Поджелудочная железа, её положение, строение, функции.
31. Печень, её положение, строение, функции. Печёночная доля, её строение и функциональное значение.
32. Анатомическая характеристика органов дыхательной системы. Лёгкие, их положение, строение, функции.
33. Бронхиальное и альвеолярное дерево. Строение и функции. Ацинус, его строение и функциональное значение.
34. Воздухоносные пути. Носовая полость. Носовые ходы. Значение дыхания носом.
35. Гортань, её положение, строение, функции. Трахея и бронхи, их положение, строение, функции.
36. Анатомическая характеристика органов мочевыделительной системы. Почка, её положение, форма, внутреннее строение, функции.
37. Нефрон, его строение, функциональное значение. Мочевыводящие пути. Мочеточники и мочевой пузырь, их положение, строение, функции.
38. Круги кровообращения, их функциональное значение. Сердце, его положение и форма, строение стенки сердца.
39. Сердце. Камеры и их строение. Клапанный аппарат сердца, его функция. Проводящая система сердца. Кровообращение и иннервация сердца.
40. Строение стенки артерий, вен, капилляров.
41. Аорта, её отделы. Ветви дуги аорты и зоны их кровоснабжения.
42. Аорта, её отделы. Ветви грудной аорты и зоны их кровоснабжения.
43. Аорта, её отделы. Ветви брюшной аорты и зоны их кровоснабжения.
44. Система верхней полой вены. Система нижней полой вены. Воротная вена, её притоки. Функциональное значение.
45. Артерии и вены верхней конечности.
46. Артерии и вены нижней конечности.
47. Кровообращение головного мозга. Артериальный круг мозга (виллизиев круг).
48. Нервная ткань. Нейрон, его части. Белое и серое вещество центральной нервной системы.
49. Нервная система, её отделы. Органы центральной и периферической нервной системы.
50. Отделы головного мозга. Оболочки головного мозга.
51. Проводящие пути спинного и головного мозга.
52. Поверхность полушарий головного мозга. Кортикальные центры.
53. Конечный мозг. Полушария головного мозга. Доли, борозды, извилины.
54. Двигательные черепные нервы, области их иннервации. Смешанные черепные нервы, области их иннервации.
55. Ствол мозга, его отделы и функции. Строение продолговатого и заднего мозга.
56. Строение среднего и промежуточного мозга.
57. Спинной мозг, его положение, строение, функции. Оболочки спинного мозга.
58. Образование спинномозговых нервов. Их ветви.
59. Грудные спинномозговые нервы, их ветви, области иннервации.
60. Сегмент спинного мозга и его строение. Рефлекс, рефлексорная дуга.
61. Шейное сплетение. Его ветви, области иннервации.
62. Плечевое сплетение. Короткие ветви, области иннервации.
63. Поясничное сплетение, его ветви, области иннервации.
64. Крестцовое сплетение. Его ветви, области иннервации.
65. Вегетативная нервная система, её функциональное значение. Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система.
66. Общая характеристика органов внутренней секреции. Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Примеры.
67. Анализатор, его составные части. Анализатор обоняния и вкуса.
68. Орган зрения. Строение глазного яблока. Зрительный анализатор.
69. Орган слуха. Отделы уха и их строение. Слуховой и вестибулярный анализаторы.

5.2. Темы письменных работ
5.3. Фонд оценочных средств
5.4. Перечень видов оценочных средств
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Иваницкий М. Ф., Никитюка Б. А., Гладышевой А. А., Судзиловского Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры	Москва: Спорт-Человек, 2022

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Мустафина И. Г.	Практикум по анатомии и физиологии человека	Санкт-Петербург: Лань, 2022
ЛЗ.2	Иванова В. В., Мильто И. В., Дзюман А. Н., Суходоло И. В.	Анатомия человека: учебное пособие	Томск: СибГМУ, 2021
ЛЗ.3	Калмин О. В.	Анатомия опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
ЛЗ.4	Сай Ю. В., Кузнецова Н. М.	Анатомия и физиология человека. Словарь терминов и понятий: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебник / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. - СПб. : [б. и.], 2019. - 290 с. - (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). - Текст : электронный.//Электронный каталог библиотеки ПГУФКСИТ. – URL: https://lib.sportacadem.ru . – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл. рес.
----	--

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.4	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.2	1. Стандартный скелет «Макс» (3B SCIENTIFIC
7.3	PRODUCTS Germany), на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом - 2 шт.
7.4	2. Торс классическая модель, бесполовая, с открытыми шей
7.5	и спиной, 18 частей - 2 шт.

7.6	Классическая модель мозга,
7.7	5 частей (3B SCIENTIFIC
7.8	PRODUCTS
7.9	Germany) - 2 шт.
7.10	3.Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей,
7.11	на гибком креплении (3B SCIENTIFIC
7.12	PRODUCTS
7.13	Germany)
7.14	4.Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей (3B SCIENTIFIC
7.15	PRODUCTS
7.16	Germany)
7.17	4 шт.
7.18	5.Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей (3B SCIENTIFIC
7.19	PRODUCTS
7.20	Germany) - 4 шт.
7.21	6.Гибкий позвоночник с головками бедренных костей и разметкой мышц (3B SCIENTIFIC
7.22	PRODUCTS
7.23	Germany) - 4 шт.
7.24	7. Функциональная модель плечевого сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.25	PRODUCTS
7.26	Germany) - 6 шт.
7.27	8.Функциональная модель тазобедренного сустава (3B SCIENTIFIC
7.28	PRODUCTS
7.29	Germany) - 6 шт.
7.30	9.Функциональная модель коленного сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.31	PRODUCTS
7.32	Germany) - 6 шт.
7.33	10.Функциональная модель локтевого сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.34	PRODUCTS
7.35	Germany) - 4 шт.
7.36	11. Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и ДПК (3B SCIENTIFIC
7.37	PRODUCTS
7.38	Germany) - 4 шт.
7.39	12.Модель поясничного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.40	PRODUCTS
7.41	Germany) - 4 шт.
7.42	13. Модель мышц головы (3B SCIENTIFIC
7.43	PRODUCTS
7.44	Germany) - 4 шт.
7.45	14. Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью (3B SCIENTIFIC
7.46	PRODUCTS
7.47	Germany) - 4 шт.
7.48	15. Модель первого и второго шейных позвонков (3B SCIENTIFIC
7.49	PRODUCTS
7.50	Germany) - 2 шт.
7.51	16. Модель шейного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.52	PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.53	17. Модель грудного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.54	PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.55	18. Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины (3B SCIENTIFIC
7.56	PRODUCTS Germany) - 4 шт.
7.57	19. Модель печени с желчным пузырем (3B SCIENTIFIC
7.58	PRODUCTS Germany) - 2 шт.

7.59	20. Модель почки с сосудами, 2 части (3B SCIENTIFIC
7.60	PRODUCTS Germany) - 4 шт.
7.61	21. Модель мочевыделительной системы, двуполая,
7.62	6 частей (3B SCIENTIFIC
7.63	PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.64	22. Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами (3B SCIENTIFIC
7.65	PRODUCTS
7.65	Germany) -2 шт.
7.66	23. Модель скелета женского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS
7.67	Germany) - 3 шт.
7.68	24. Модель скелета мужского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS
7.69	Germany) - 3 шт.
7.70	25. Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC
7.71	PRODUCTS Germany) - 3 шт.
7.72	26. Модель скелета правой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC
7.73	PRODUCTS Germany) - 3 шт.
7.74	27. Модель. Легочные долики (3B SCIENTIFIC
7.75	PRODUCTS Germany) - 4 шт.
7.76	28. Модель легкого с гортанью, 7 частей. 2 шт.
7.77	Диорама двигательного нейрона (3B SCIENTIFIC
7.78	PRODUCTS Germany)
7.79	29. Модель представляет собой полную трехмерную репродукцию двигательной нервной клетки в комплексе с
7.80	нейроном, взаимодействующим с мышечным волокном (3B SCIENTIFIC PRODUCTS
7.80	Germany) 1 шт.
7.81	30. Остеологические модели: кости черепа, верхних и нижних конечностей (Россия)
7.82	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- ☐ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ☐ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- ☐ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- ☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- ☐ до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- ☐ при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- ☐ в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- ☐ на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- ☐ Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

