

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании ученого совета института

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Ректор \_\_\_\_\_ /Я.А. Чиговская-Назарова /  
подпись инициалы, фамилия

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1, 2, 3, 5

Глазов 2023

# 1. Цель и задачи изучения дисциплины

## 1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

Иметь способность к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

### Задачи

Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

Уметь осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся

## 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровье-сберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

### 1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	Педагогический Сопровождения	1. Участие студентов во всероссийских акциях - пробег Нации - лыжня России 2. Организацию студентов первого курса для участия в республиканском мероприятии «Кругосветка Удмуртии»; 3. Организация студентов факультета ПиХО на спортивные мероприятия вуза и факультета
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. (волонтерство)	Педагогический Сопровождения	Участие студентов профиля ФК факультета ПиХО в качестве судей, секретарей, помощников судей, волонтеров на городских, республиканских, всероссийских соревнованиях

### 1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины "Спортивная подготовка обучающихся" является вариативной частью ООП.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Физическая культура и спорт».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» могут быть использованы студентами при изучении дисциплины «Физическая культура в учреждениях дополнительного образования» и

«Теория и методика физического воспитания», а также в организации занятий в секциях по видам спорта.

### 1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	11	396	
<b>СЕМЕСТР 1</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	6
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
<b>СЕМЕСТР 2</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		54	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		50	6
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		54	
Вид промежуточной аттестации: Зачет с оценкой		0	
<b>СЕМЕСТР 3</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	6
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	
<b>СЕМЕСТР 5</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	

Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	6
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
<b>Семестр 1</b>								
1	Общая характеристика спорта	8	4	2	2			4
2	Структура спортивной подготовки в легкой атлетике	8	4		4			4
3	Структура спортивной подготовки баскетболиста	8	4		4			4
4	Структура спортивной подготовки волейболиста	8	4		4			4
5	Структура спортивной подготовки футболиста	8	4		4			4
6	Волейбол спортивно-педагогическая дисциплина	8	4		4			4
7	Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина	8	4		4			4
8	футбол как спортивно-педагогическая дисциплина	8	4		4			4
9	Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина	8	4		4			4
		72	36	2	34			36
Вид промежуточной аттестации – зачет								
<b>2 семестр</b>								
1	Основы техники и тактики легкой атлетики	12	6		6			6
2	Основы техники и тактики Баскетбола и футбола	12	6		6			6
3	Основы техники и тактики волейбола	12	6		6			6
4	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике и игровых видах спорта	8	4	2	2			4
5	Средства общей и специальной	12	6	2	4			6

	физической подготовки игроков						
6	Средства общей и специальной физической подготовки легкоатлетов	8	4		4		4
7	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в легкой атлетике	8	4		4		4
8	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в волейболе	12	6		6		6
9	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в футболе	12	6		6		6
10	Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в баскетболе	12	6		6		6
		108	54	4	50		54
Вид промежуточной аттестации – зачет с оценкой							
<b>Семестр 3</b>							
1	Методические принципы спортивной тренировки	8	4	2	2		4
2	Методические особенности подготовки игроков команды и спортсменов индивидуальных видов спорта	16	8		8		8
3	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	16	8		8		8
4	Классификация соревнований по признакам цели	8	4		4		4
5	состава и характера соревновательных действий соперника	8	4		4		4
6	способа ведения соревновательного противоборства.	8	4		4		4
7	условий проведения, характер судейства	8	4		4		4
		72	36	2	34		36
Вид промежуточной аттестации – экзамен		36					
<b>Семестр 5</b>							
1	Основы технико-тактической подготовки игроков команды	8	4	2	2		4
2	Основы технико-тактической подготовки легкоатлетов	8	4		4		4
3	Интегральная подготовка игроков легкоатлетов	12	6		6		6
4	Физическая подготовка игроков	12	6		6		6
5	Физическая подготовка легкоатлетов	12	6		6		6

6	Теоретическая и психологическая подготовка игроков	12	6		6		6
7	Теоретическая и психологическая подготовка легкоатлетов	8	4		4		4
		72	36	2	34		36
Вид промежуточной аттестации – экзамен		36					
Итого по курсу		398	162	10	152		162

### 3.2. Занятия лекционного типа

#### СЕМЕСТР 1

##### Лекция 1.

Тема: Общая характеристика системы спортивной подготовки.

Краткая аннотация к лекции.

Эволюция методики спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в системе спортивной и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции подготовки. Определение системы подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной развития спортивных достижений.

#### СЕМЕСТР 2

##### Лекция 1.

Тема: Физическая подготовка спортсменов.

Краткая аннотация к лекции.

Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее роль в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки. Основные закономерности развития физических способностей. Методика развития скоростных способностей. Методика развития силы и скоростно-силовых способностей. Методика развития выносливости. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей.

##### Лекция 2.

Тема: Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов.

Краткая аннотация к лекции.

Понятие о физической нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки.

Классификация нагрузки:

- 1) по характеру;
- 2) по величине воздействия;
- 3) по направленности; по координационной сложности.

Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работы. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

Рационально организованный отдых. Типы интервалов отдыха. Тренировочные эффекты.

#### СЕМЕСТР 3

##### Лекция 1.

Тема: Средства, методы и принципы спортивной тренировки.

Краткая аннотация к лекции.

Цель и задачи тренировочного процесса. Отличительные черты спортивной тренировки. Основные термины спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовленные и соревновательные упражнения. Естественно-средовые, медико-биологические, материально-технические и психологические средства. Методы спортивной тренировки: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный

## СЕМЕСТР 5

### Лекция 1.

Тема: Основы методики технической подготовки спортсменов

Краткая аннотация к лекции.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы технической подготовки. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования. Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке основанных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации

### 3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

### 3.4. Практические занятия

#### СЕМЕСТР 1

##### Практическое занятие 1.

Тема: Общая характеристика спорта

Перечень заданий: **Спорт** - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Эффект соперничества является важным социально-психологическим феноменом. Известно, что при большинстве производительных работ уже самый общественный контакт вызывает соревнование и своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающее индивидуальную производительность отдельных лиц.

Подготовить доклад

##### Практическое занятие 2.

Тема: Структура спортивной подготовки в легкой атлетике

Перечень заданий: Легкая атлетика, как вид спорта, включает в себя пять основных видов упражнений – ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетике, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Классификация по половому и возрастному 6 признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и



пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

#### Практическое занятие 3.

Тема: Структура спортивной подготовки в легкой атлетике

Перечень заданий: Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

#### Практическое занятие 4.

Тема: Структура спортивной подготовки баскетболиста

Перечень заданий: Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап предварительной подготовки (баскетбол (8-10 лет)) охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи: 1) освоение занимающимися доступных знаний в области ФК и спорта; 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их; 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

#### Практическое занятие 5.

Тема: Структура спортивной подготовки баскетболиста

Перечень заданий: Этап начальной спортивной специализации (11-12 лет). основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный» отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Этап углубленной специализации (13-15 лет). Приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

#### Практическое занятие 6.

Тема: Структура спортивной подготовки волейболиста

Перечень заданий: Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки: 1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи: 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «волейбол»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; воспитание морально-волевых и этических качеств; - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

#### Практическое занятие 7.

Тема: Структура спортивной подготовки волейболиста

Перечень заданий: 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»; формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»; укрепление здоровья спортсменов; обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; воспитание морально-волевых, этических качеств. 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: индивидуализация тренировочного процесса; - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов; дальнейшее совершенствование психологических качеств, на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

#### Практическое занятие 8.

Тема: Структура спортивной подготовки футболиста

Перечень заданий: Современная система спортивной подготовки включает в себя три взаимосвязанные подсистемы: соревнований, тренировки, а также факторов,

повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (Желязков Ц.П.,1998, Матвеев Л.П.,1997, Платонов В.Н.,1997, СусловФ.П.,1995).

В процессе многолетней подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса удельный вес и время, затрачиваемое спортсменами на реализацию главных задач в рамках этих подсистем, все время меняется. Поэтому в теории спорта выделили три стадии в системе многолетней подготовки: стадию базовой подготовки, реализации максимальных возможностей и спортивного долголетия (А.Д. Новиков,1970, Л.П. Матвеев,1970).

Практическое занятие 9.

Тема: Структура спортивной подготовки футболиста

Перечень заданий:В современном спорте построение подготовки на всех этапах связано с конкретными годовыми соревновательно-тренировочными циклами, а на этапах высших достижений также с четырехлетними олимпийскими спортивными циклами.

Проблемы оптимального построения подготовки в этих циклах состоят именно в том, чтобы, опираясь на объективные закономерности тренировочного и соревновательного процессов, придать им формы, наиболее полно обеспечивающие решение намеченных целей и условия их реализации (на главных соревнованиях года, четырехлетия или в ходе длительных турниров в спортивных играх) (И.В. Лосева,1997, Ю.М.Портнов,1997).

По мере развертывания многолетнего процесса подготовки структура годового цикла постоянно изменяется и усложняется, т. к. изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности и мастерства спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках отдельного вида спорта.

Годичный цикл является естественным биологическим ритмом, которому подчиняется вся живая природа, в том числе и человек. Периодические чередования времен года, а следовательно и климатических факторов, всегда накладывали отпечаток на деятельность человека, вызывая сезонные колебания его функционального состояния и работоспособности (Ю.Г Травин, Б.Н. Кондратьев,1997).

Практическое занятие 10.

Тема: Волейбол спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.

Обучение *техничко-тактическим* действиям в спортивных играх в соответствии с программой начинается с пятого класса. (В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол).

*Обучение* технике игры в волейбол представляет собой педагогический процесс, предполагающий передачу, восприятие и переработку информации. Для обучения и совершенствования технических приемов игры применима схема:

- терминологически правильное название приема;

- показ выполнения приема учителем (или на плакате, слайде, при помощи видеотехники) с комментариями о его роли в игре;
- объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение частей тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения технического приема);
- имитация приема в целом или по частям;
- выполнение подводящих упражнений, с акцентированием внимания на направленности каждого из них;
- выполнение технического приема в самых простых условиях;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

На всех стадиях обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения: чем раньше замечена и исправлена ошибка, тем больше вероятность успешного овладения рациональной техникой игры.

Типичными причинами возникновения ошибок учащихся при выполнении упражнений в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол являются:

- недостаточность развития двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы);
- неправильное представление учащегося о движении при выполнении технического приема;
- не соответствие мышечных ощущений учащегося и его движений;
- несистематическое посещение уроков, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Знание типичных ошибок при выполнении упражнений и причин их возникновения позволяет подобрать методические приемы их исправления и предупреждения:

- создание условий для ясного понимания техники движения;
- оказание внешней помощи для получения учащимися представления о правильном движении через ощущения;
- применение избирательных упражнений в отдельных компонентах технического приема или упражнений, имеющих направленное воздействие на развитие конкретного двигательного качества.

Овладение техническими приемами будет успешным, если при обучении используются:

- принцип постепенности, наглядности, доступности и систематичности;
- целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов игры в волейбол;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры в волейбол и исправление этих ошибок.

Практическое занятие 11.

Тема: Волейбол спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:

*Техника игры* – это комплекс специальных приемов, которым необходимо овладеть для успешного участия в игре. Рациональная техника дает возможность игроку достичь эффективности действий в игре при экономном расходовании сил. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных

воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом и базирующихся на естественной координации движений человека.

Под *тактикой* понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, игровые задания создают неограниченные возможности для всестороннего развития учащихся.

Программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стоек и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (обусловленных уровнем технической и физической подготовленности) в нападении и защите, на развитие физических качеств, на формирование знаний (терминология игры, правила игры, правила безопасности при организации игры), на овладение организаторскими умениями (выбор и подготовка места для проведения игры, комплектование команды, помощь в судействе, руководство группой при выполнении игрового упражнения или организации подвижной игры с элементами волейбола).

## Практическое занятие 12.

Тема: Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:

За последние пятьдесят лет баскетбол выходит на передовые позиции по популярности в мире – растет число занимающихся этим видом спорта и активных болельщиков, число проводимых соревнований. В известной мере на рост популярности баскетбола оказали влияние и последние изменения в правилах баскетбола. Число поклонников баскетбола неуклонно растет и составляет сотни миллионов человек. Не являются исключением и учащиеся средних профессиональных учебных заведений. В программу по физической культуре Котовского индустриального техникума баскетбол не входит, но в секционной и спортивной работе он представлен. Для частичного восполнения недостатка информации по теории этого вида спорта предназначена настоящая методическая разработка. Представлены три основных вида подготовки – физическая, техническая и тактическая, которые перекрывают большую часть потребности в информации по теории баскетбола для начинающих.

## Практическое занятие 13.

Тема: Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с организацией игры, центровые – в интервале 3 с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке, игроки передней линии – в течение 1 с – наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии баскетболистов всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим, на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Скорость мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования скорости и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

#### Практическое занятие 14.

Тема: Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий: Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается более 3 млн человек. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

#### Практическое занятие 15.

Тема: Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:

Подготовка квалифицированных футболистов проводится в секциях по футболу коллективов физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР, спорт интернатах. Футбол как учебный предмет включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях в виде факультативных занятий. Футбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

#### Практическое занятие 16.

Тема: Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий: Легкая атлетика является самым доступным для населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Легкая атлетика — это один из наиболее популярных видов спорта, который в совокупности состоит из специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование — все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта».

Практическое занятие 17.

Тема: Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина

Перечень заданий:

Основная задача преподавания и обучения легкой атлетикой для педагога заключается в формировании гармонически развитой личности, готовой к трудовой, оборонной, общественной и спортивной деятельности, основой которых являются: Укрепление здоровья занимающихся, формирование их правильной осанки, содействие физическому развитию и подготовленности. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области легкой атлетики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских умений и навыков. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) и психических способностей (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) Воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.

## СЕМЕСТР 2

Практическое занятие 1.

Тема: Основы техники и тактики легкой атлетики

Перечень заданий:

*Техника спортивного упражнения* – это целенаправленный способ выполнения технического действия, направленный на эффективное решение поставленных двигательных задач. Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения поставленной задачи. Эти задачи различны: в ходьбе и беге – пройти или пробежать определенное расстояние (дистанцию) в кратчайшее время или за определенное время пройти или пробежать наибольшее расстояние, в прыжках – преодолеть наибольшее расстояние (препятствие) в длину или высоту, в метаниях – метнуть снаряд как можно дальше. Т.е. эффективность рассматривается как спортивная результативность.

Для понимания техники легкоатлетического упражнения нужно:

- 1) установить характерные его особенности, его отличие от других упражнений;
- 2) выделить в упражнении отдельные части, фазы, уяснить структуру движений в связи с решением частных задач;
- 3) установить в структуре движений главные (рабочие) фазы, определяющие спортивный результат, и фазы вспомогательные и второстепенные, а также фазы относительного отдыха;
- 4) уточнить основные стороны и характеристики движений спортсмена при выполнении каждой фазы упражнения, т.е. исходное положение, приводимые в движения части тела (или суставы, в которых производятся движения), направление, амплитуду, скорость, силу, согласованность, темп, количество повторений движений.

Практическое занятие 2.

Тема: Основы техники и тактики легкой атлетики

Перечень заданий: Ходьба и бег – естественные способы передвижения, прыжок – естественный способ преодоления препятствий, встречающихся на пути, метание – естественный способ перемещения в пространстве посторонних предметов (снарядов).

По структуре движений легкоатлетические упражнения можно разделить на три группы:

- 1) циклические, т.е. упражнения, в которых многократно повторяются одни и те же движения (ходьба и бег);
- 2) ациклические, или одноактные, т.е. упражнения без повторных движений (большинство прыжков и метаний);
- 3) смешанные, включающие циклические и ациклические акты двигательного действия.

Практическое занятие 3.

Тема: Основы техники и тактики легкой атлетики

Перечень заданий:

Характерная особенность бега – наличие фазы полета – обусловлена тем, что в цикле движений каждой ноги период маха (или шага) по времени больше периода опоры.

Период маха одной ноги по времени наслаивается на период маха другой, и поэтому при беге опорные и безопорные положения чередуются.

Кроме того, обнаруживаются различия в длительности отдельных фаз в цикле движений, в их амплитуде и скорости движений конечностей в суставах, в характере работы мышц, в величине физической нагрузки на организм.

*Прыжок* – это естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. В зависимости от вида препятствий прыжок выполняется в длину (через горизонтальное препятствие) или в высоту (через вертикальное препятствие). Прыжок – ациклическое упражнение, в котором нет повторяющихся фаз. Характерной его особенностью является резко выраженная фаза полета. В легкой атлетике прыжки могут выполняться посредством дополнительных отталкиваний (тройной) или с промежуточной опорой (прыжок с шестом).

*Метание* – это естественный способ перемещения в пространстве каких-либо предметов (снаряда). В легкой атлетике метания производятся с применением специальных спортивных снарядов из мест, имеющих определенную конструкцию, и выполняются на дальность. Все это обуславливает своеобразие техники выполнения каждого легкоатлетического метания. Сами по себе метания – ациклические двигательные действия. Условно все метания в легкой атлетике делятся на три группы: метания сверху, метания сбоку и толкания.

Практическое занятие 4.

Тема: Основы техники и тактики баскетбола и футбола

Перечень заданий:

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен: 1. владеть всеми известными в современном баскетболе приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях; 2. уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения; 3. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом – острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей; 4. постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Практическое занятие 5.

Тема: Основы техники и тактики баскетбола и футбола



Перечень заданий: Приемом техники считается система двигательных действий, имеющая сходную структуру, и предназначенная для решения однотипных игровых задач. Возникновение и совершенствование способов выполнения технических приемов обусловлено разнообразием условий их применения. В разные периоды развития баскетбола изменялось и совершенствовалось качество и количество технических приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На изменение технических приемов повлияло развитие правил игры, качественное улучшение тактики, совершенствование других видов подготовки баскетболистов.

Следовательно, на каждом этапе своего развития техника баскетболиста представляет собой эффективное, прошедшее проверку практикой средство, позволяющее игроку успешно действовать в пределах правил в любых ситуациях спортивной борьбы. Баскетболист должен располагать всем разнообразием вариантов технических приемов, уметь своевременно и правильно подбирать, точно и быстро выполнять более подходящие приемы или их сочетание.

Практическое занятие 6.

Тема: Основы техники и тактики футбола

Перечень заданий:

Удар средней и внутренней частью подъема. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча. Удар внешней частью подъема в футболе. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории.

Удар внутренней стороной стопы в футболе.

Удар носком в футболе. Ценный, но забытый удар.

Удар пяткой в футболе.

Удары головой в футболе.

Удары бедром, коленом, грудью могут решать мелкие тактические задачи. Поэтому какого-либо веса в тактике игры не имеют.

Игроков, владеющих разнообразными ударами высокого качества, ценят в командах на вес золота. Они — желанные партнеры, их передачи выверены до сантиметров, а удары по воротам точны. Среди них много конструкторов атак, диспетчеров, бомбардиров.

Остановка мяча. стремительно атакует соперник с фронта, то надо остановить мяч, придав ему некоторое движение в сторону. Задача останавливающего (ногой, грудью, бедром) летящий мяч — скорее опустить его. Остановку мяча следует считать вторым по значимости элементом техники, имеющим отношение к успешным тактическим действиям.

С точки зрения тактики остановкой мяча надо чаще пользоваться на середине или на половине поля соперника и реже — в глубине своей обороны.

Ведение мяча в футболе. Ведение представляет собой серию (разной длительности) несильных коротких ударов, придающих движению мяча нужное направление, с задачей преодолеть какое-то расстояние.

Обманные движения (финты) в футболе.

Финт — обманное движение, применяемое игроком, который лишен свободы действия с мячом, скован соперником, находится в цейтноте времени и пространства.

Высокая техническая оснащенность голкипера усиливает оборону ворот и повышает степень организации атак и контратак.

Техника — очень важный компонент футбола. Велик ее арсенал. Неустанно повышать свой технический потенциал — задача номер один для каждого футболиста.

Практическое занятие 7.

Тема: Основы техники и тактики волейбола

Перечень заданий: Основные понятия взаимодействий игроков на поле в 2 - ах, 3- ах.

Практическое занятие 8.

Тема: Основы техники и тактики волейбола

Перечень заданий: Взаимодействия игроков защиты и нападения при одном и двух разыгрывающих, задачи доигровщика и блокирующего.

Практическое занятие 9.

Тема: Основы техники и тактики волейбола

Перечень заданий: Тактические замены и работа «либеро» в случаях атаки и защиты

Практическое занятие 10.

Тема: Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике и игровых видах спорта

Перечень заданий: Основы тренировки -- это общие положения, на которых базируется тренировочный процесс во всех видах легкой атлетики. Среди них -- цель и задачи тренировки, принципы, основные средства и методы, физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка, периодизация тренировочного процесса. Главной целью тренировки легкоатлета является достижение хорошего здоровья, всестороннего развития и высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки молодых людей к профессиональной деятельности и защите Родины.

Тренеру и спортсмену необходимо решить ряд задач, основными из которых являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение всестороннего физического развития;
- достижение специальной физической подготовленности;
- овладение техникой избранного вида легкой атлетики;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний;
- получение опыта участия в соревнованиях.

Перечисленные задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к спортсменам.

Различия видов легкой атлетики, индивидуальные особенности спортсменов, периоды и условия тренировки предполагают уточнение и дифференцирование задач.

Практическое занятие 11.

Тема: Средства общей и специальной физической подготовки игроков

Перечень заданий:

Общая физическая подготовка в футболе имеет первостепенное значение, особенно для групп начальной подготовки. В подготовке футболистов она стоит на первом месте и занимает 70%.

Таким образом, основными средствами общей физической подготовки являются:

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;

- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;
- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);
- ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

## Практическое занятие 12.

Тема: Средства общей и специальной физической подготовки игроков

Перечень заданий:

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча (рис. 64).

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу.

«Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно) 2x1 Ом.; бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. футбол здоровье техника подготовка

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование

мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения на координацию движений

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др.

Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила -- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки

Практическое занятие 13.

Тема: Средства общей и специальной физической подготовки легкоатлетов

Перечень заданий: Средствами общей физической подготовки легкой атлетики являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме необходимо применять различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. В группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки используются строевые упражнения и игры на внимание. Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика). Спортивные и подвижные игры в подготовке легкоатлетов. Различные виды бега служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Бесконечное разнообразие беговых упражнений (бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, кросс и т.д.) делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Практическое занятие 14.

Тема: Средства общей и специальной физической подготовки легкоатлетов

Перечень заданий: Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают

успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начиная юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП [8]. Чтобы стать бегуном-легкоатлетом, необходима специальная физическая подготовка (сила, выносливость, быстрота и другие качества), техническая подготовка (умение бежать правильно) и тактическая (способность верно распределять силы в зависимости от длины дистанции в борьбе с соперниками).

#### Практическое занятие 15.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в легкой атлетике

Перечень заданий: Освоение беговой техники мы начнем с выполнения следующих упражнений:

- 1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загибающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);
- 2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед ( то же самое проделаем, поменяв ноги).

На первых тренировках выполняйте эти упражнения по несколько раз. Следите за тем, чтобы все движения получались свободными. При этом туловище держите вертикально, слегка прогнувшись в пояснице.

Научившись правильно работать ногами на месте, переходите к беговым упражнениям. Попробуйте пробежать отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавьте бег с захлестыванием голени назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держите на поясе, а туловище слегка наклоните вперед. В промежутках между беговыми упражнениями выполняйте движения для рук и плечевого пояса:

- 1) стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Согните руки в локтевых суставах и сделайте несколько движений в разном темпе вперед-назад;
- 2) пробегите в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

Если вы тренируетесь на стадионе, то вам нужно научиться бегать не только по прямой дорожке, но и по виражу. Дорожка стадиона представляет собой овал с двумя прямыми и двумя виражами. Техника бега на виражах несколько отличается от бега по прямой. При входе в вираж спортсмен несколько наклоняет туловище влево, чтобы сохранить равновесие. Чем большую скорость развивает бегун, тем сложнее ему сохранять равновесие, а значит — тем больше ему приходится наклоняться внутрь дорожки.

#### Практическое занятие 16.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в легкой атлетике

Перечень заданий: Следующим этапом в технической подготовке будет овладение основами спринтерского бега. Отличительные его черты — своеобразный низкий старт и высокий темп на дистанции.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.

#### Практическое занятие 17.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в волейболе

Перечень заданий: Основными задачами технической подготовки являются:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок;
- совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствование техники игры в соревновательных условиях;

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

#### Практическое занятие 18.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в волейболе

Перечень заданий: В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Техника волейбола состоит из следующих приемов: стоек и перемещений, передач, подач, нападающих ударов и блокирования. В игре место и роль отдельных технических приемов различны. Так, например, подачи составляют 12—16 % от общего числа технических

приемов, используемых в игре, передачи — 44—60 %, нападающий удар— 15-21 %, блокирование — 10—18 %.

С уменьшением возраста занимающихся и уровня их технической и тактической подготовки увеличивается удельный вес передач мяча: 44 % у волейболистов высших разрядов; 60 % у волейболистов низших разрядов. Это происходит за счет уменьшения удельного веса нападающих ударов и блокирования. У новичков количество технических приемов, используемых в игре, зачастую сводится к двум: подачам и передачам, и

удельный вес передач у них достигает 75—80 %. Таким образом, передача в волейболе на начальном этапе обучения является основным техническим приемом игры. С помощью приемов и передач осуществляется подготовка и проведение оборонительных и атакующих действий. Надо иметь в виду, что прием и передача — это не два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это единое действие игрока, суть которого — при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата. В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме, и при передаче достигалась значительная точность полета мяча.

В волейболе применяются два основных способа передачи: верхняя и нижняя. Прием-передача снизу относится к защитным действиям.

#### Практическое занятие 19.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в волейболе

Перечень заданий: Обучение верхней передаче лучше всего начать с постановки правильного положения кисти и пальцев. Волейболист должен касаться мяча двумя фалангами указательного и среднего пальца, большой палец должен быть направлен на себя, локти при этом разведены. Для этого надо следить за указательными пальцами. Они должны образовывать угол 90 градусов.

Чтобы сформировать у учащихся правильное положение кисти и пальцев, я в своей практике использую следующие упражнения:

- дриблинг от пола в высокой и низкой стойке;
- дриблинг, стоя на одной колени (высота отскока 10-20 см.);
- передача мяча в стенку (расстояние отскока 10-20 см ), мяч на уровне головы;
- то же, с приседанием,
- то же, с движением вправо, влево.
- передача мяча над собой (высота отскока 10-20 см ).

После того, как освоили правильное положение кисти и пальцев, даю упражнения для совершенствования верхней передачи мяча:

- передача над собой после отскока от пола ;
- передача вверх над собой ( высота 2-3 метра);
- чередование высокой и низкой передачи над собой;
- передачи над собой, хлопок;
- передача над собой, поворот на 360градусов;
- передача над собой, коснуться руками пола;
- передача мяча в стенку с расстояния 1,5-2 метра;
- ( В зависимости от освоения верхней передачи мяча, можно усложнять упражнения.)
- передача мяча над собой, упор лежа;
- передача мяча над собой, упор лежа и отжаться.

#### Практическое занятие 20.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в футболе

Перечень заданий:

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов “от простого к сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать

естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность. для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

#### Практическое занятие 21.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в футболе

Перечень заданий:

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);

остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъема);

обманными движениями “уходом”;

отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);

вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

#### Практическое занятие 22.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в футболе

Перечень заданий:

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми познакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в:

прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с раз личной траекторией и в разных направлениях;

остановках мяча с переводами;

ведении мяча разными способами;

обманных движениях и их сочетаниях;

отборе мяча в выпаде и в подкате;

вбрасывании мяча на дальность.



Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

#### Практическое занятие 23.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в баскетболе

Перечень заданий: Приёмы и действия, с помощью которых ведётся игра, позволяют начинать занятия с детьми 9-10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе с детьми, требует знаний о приёмах, технике, тактике и правилах игры в баскетбол. Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);

приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;

повышение качества выполнения каждого приёма

повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

Первым изучается бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Резко разграничивать время изучения отдельных приёмов не рекомендуется: как только усвоена правильная структура приёма, можно изучать новое. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок и мягкой постановке стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание обращается на перенос центра тяжести за пределы опоры и на погашение скорости разбега. Важным условием при изучении поворота является правильное положение опорной ноги, которую отрывать от пола нельзя. Прыжки изучаются вначале с места. Особое внимание надо обращать на приземление, а затем на вертикальность взлёта.

При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип “от простого к сложному” и следующие методы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении.

#### Практическое занятие 24.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в баскетболе

Перечень заданий: Но игра в баскетбол невозможна без тактики. Основными задачами в обучении учеников тактическим действиям являются:

- Развитие внимания, ориентировки и зрительной памяти на ситуацию.
- Обучение основным индивидуальным и групповым действиям.
- Развитие творческого мышления и воображения.
- Ознакомление с основами систем ведения игры.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

#### Практическое занятие 25.

Тема: Приобретение знаний, умений и навыков в выполнении специальных упражнений и отдельных технических действий в баскетболе

Перечень заданий: Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

Задействование рук при броске

Бросок двумя руками сверху от груди снизу сверху вниз добивание Взаимодействие со щитом Возможность отскока	Бросок одной рукой сверху от груди снизу сверху вниз добивание
бросок с вращением без отскока от щита бросок с отскоком от щита	Направление к щиту прямолинейный по отношению к щиту бросок бросок под углом к щиту параллельный бросок
Позиция и передвижение игрока характер движения игрока бросок с места бросок в движении бросок в прыжке	расстояние до кольца дальний бросок - трехочковый средний бросок близкий бросок (из под щита, сверху)

### СЕМЕСТР 3

#### Практическое занятие 1.

Тема: Методические принципы спортивной тренировки

Перечень заданий: Методические принципы спортивной тренировки

На спортивную тренировку распространяются принципы, отражающие общие закономерности физического воспитания – это принципы сознательности и активности, наглядности. В спортивной тренировке общие закономерности проявляются в особой форме. Рассмотрим основные методические принципы спортивной тренировки.

Направленность к высшим достижениям. Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Установка на высшие показатели реализуется соответствующими тренировками с использованием наиболее действенных средств и методов углубленной – круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, тренировочного процесса.

Непрерывность тренировочного процесса. Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- тренировочный процесс идет в течение всего года и непрерывно в течение нескольких лет подряд;
- воздействие каждого следующего тренировочного занятия наслаивается на предыдущие;
- интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности.

#### Практическое занятие 2.

Тема: Методические особенности подготовки игроков команды и спортсменов индивидуальных видов спорта

Перечень заданий:

Классификация технической и тактической подготовки в баскетболе В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий

защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард). Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» - «тот, кто делает игру») или «дирижером». Разыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками.

Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые - с близкого расстояния.

Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом.

В настоящее время в баскетболе чрезвычайно ценятся мастера-универсалы, которые при необходимости могут сыграть не только на своей позиции. Очень важно и такое понятие, как «командный игрок».

В зависимости от того, как складывается игра, тренер может в какой-то момент внести изменения в привычную тактическую расстановку (стандартной считается «схема» 2-1-2): например, выставить на площадку двух-трех центровых одновременно. Успех команды определяется не только индивидуальным мастерством игроков, но и верно выбранной тактикой. В баскетболе различают зонную и личную (персональную) защиту. В первом случае каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки. При персональной защите каждый баскетболист опекает «своего» игрока. Чрезвычайно эффективен так называемый прессинг - активный вид обороны, при котором соперников опекают не только в непосредственной близости от своего щита, но и на дальних подступах к нему, иногда - по всей площадке. Цель прессинга - помешать сопернику спокойно разыграть мяч и провести атаку.

### Практическое занятие 3.

Тема: Методические особенности подготовки игроков команды и спортсменов индивидуальных видов спорта

Перечень заданий: Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.
4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Обучение системе игры через игрока передней линии.

Подготовительные и подводящие упражнения

Команда (шесть учащихся) располагается по зонам площадки. Из зоны 6 противоположной половины площадки бросок набивного мяча через сетку в зону 6, из зоны 6—в зону 3, из зоны 3 — в зону 4(2), из зоны 4(2) — через сетку. Из зоны 6 мяч бросают поочередно во все зоны; после броска нападающего команда делает переход. То же, но передача волейбольного мяча после подбрасывания его над собой.

Упражнения по технике

Расстановка игроков та же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что подача мяча выполняется с места подачи. Прием подачи в зону 3 — передача для атакующего удара по заданию, стоя лицом или спиной к нападающим зон 4, 2. То же, но прием подачи в зону 2, 4.

Упражнения по тактике

Упражнение то же, только со стороны выполняющего подачу добавляется сначала 1, а затем 2 и 3 блокирующих игрока. Передача для атакующего удара выполняется в зону «слабейшего» блокирующего, который меняет свое местонахождение. То же, но передача против одного блокирующего — средний блокирующий смещается во время приема подачи к кому-либо из крайних, передачу следует направить в ту зону, где остался один блокирующий.

Принцип обучения командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии, такой же. Направление подач варьируется, выход к сетке связующий осуществляет из 1, 6, 5 зон. При передаче для атакующего удара его главной задачей является переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, передвижения нападающих к сетке с изменением направления и скрестно. По мере овладения атакующим ударом и передачей в прыжке изучают систему нападения с приема-передачи или с откидки, а также вариант передач для атаки игроками задней линии.

#### Практическое занятие 4.

Тема: Методические особенности подготовки игроков команды и спортсменов индивидуальных видов спорта

Перечень заданий: В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол. Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются:

прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;

надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

первоначальное обучение;

углубленное разучивание;

закрепление и совершенствование техники.

#### Практическое занятие 5.

Тема: Методические особенности подготовки игроков команды и спортсменов индивидуальных видов спорта

Перечень заданий: Спортивная подготовка направлена на достижение наивысших результатов в избранном виде лёгкой атлетики. В этом процессе велика роль тренера, который планирует подготовку, руководит физическим и моральным воспитанием ученика. Тренировка выдающихся спортсменов требует огромной затраты сил, направленной творческой деятельности. Жизнь спортсмена, связана с упорной, длительной и многогранной тренировкой, требует четкости и аккуратности, дисциплины, соблюдения режима. Она не мыслима без хорошей организации врачебного контроля и медико-биологического обеспечения.

Различия видов лёгкой атлетики требуют различий и в системе тренировки. Вместе с тем имеются и общие, обязательные для всех видов лёгкой атлетики научно-методические положения в организации, планировании и построении тренировки, в обеспечении эффективной предсоревновательной подготовки, в достижении и сохранении спортивной

формы и т. д. В целом общие закономерности и положения, на которых базируется подготовка во всех видах лёгкой атлетики, составляют её основы.

Практическое занятие 6.

Тема: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Перечень заданий: Упражнения на развитие ловкости и двигательно-координационных способностей

Практическое занятие 7.

Тема: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Перечень заданий: Упражнения на развитие силы и ее проявлений

Практическое занятие 8.

Тема: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Перечень заданий: Упражнения на развитие скоростных способностей

Практическое занятие 9.

Тема: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Перечень заданий: Упражнения на развитие общей и специальной выносливости

Практическое занятие 10.

Тема: Классификация соревнований по признакам цели

Перечень заданий: Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований. По цели соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми, коммерческими. По составу соревновательных действий существуют соревнования по отдельным видам спорта (плаванию, волейболу и др.) или комплексные (Спартакиады).

Практическое занятие 11.

Тема: Классификация соревнований по признакам цели

Перечень заданий: Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

3. Высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в борьбе за результат;

4. Равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов (правила проведения соревнований и положение о соревнованиях);

5. Наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на выполнение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного спорта» и «заслуженный мастер спорта».

Практическое занятие 12.

Тема: Классификация соревнований по признакам состава и характера соревновательных действий соперника

Перечень заданий: Составными частями любого соревнования являются:

1. Спортсмены-соперники;

2. Предмет состязаний, т. е. совокупность действий и способов ведения соревновательной борьбы (техникой, тактикой) в избранном виде спорта;
3. Судейство, (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
4. Средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
5. Болельщики и зрители;
6. Распределение мест участников состязаний, т. е. в порядке от лучшего к худшему.

#### Практическое занятие 13.

Тема: Классификация соревнований по признакам состава и характера соревновательных действий соперника

Перечень заданий: Функции системы спортивных соревнований в современном спорте:

- 1) Является важнейшим механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
- 2) Определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;
- 3) Выступает в качестве необходимого инструмента контроля подготовки;
- 4) Оказывает значительное воздействие на развитие и популярность вида спорта (престижность, осуществление международных связей);
- 5) Активно воздействует на формирование мотивационного механизма, стимуляции, самоутверждения, воспитания.

#### Практическое занятие 14.

Тема: Классификация соревнований по признакам способа ведения соревновательного противоборства.

Перечень заданий: Структура соревновательной деятельности определяется особенностями вида спорта и конкретными задачами соревнования.

Для циклических видов спорта эта структура может состоять: старт, стартовый разгон, дистанционная скорость, тактические приемы, финиширование.

Для ациклических видов спорта, присуща следующая обобщенная схема: исходное положение, предварительные движения, финальное усилие, фиксация результата.

Для игровых видов спорта можно предложить следующую структуру: объем выполненных игровых действий, эффективность действий, процент ошибок, анализ действия соперника, нарушения правил, результативность.

Для сложно-координационных видов спорта характерна структура состоящая: сложность программы, чистота выполнения элементов, сбалансированность программы, эстетическое впечатление, ритмичность, соответствие требованиям уровня соревнований.

Структура соревновательной деятельности зависит от ряда факторов: внешние условия проведения, значимость, уровень, вид и характер соревнования, система отбора, уровень подготовленности соперников, влияние сбивающих факторов, судейство, инвентарь.

#### Практическое занятие 15.

Тема: Классификация соревнований по признакам способа ведения соревновательного противоборства.

Перечень заданий: КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

В системе олимпийского спорта соревнования могут различаться по следующим признакам

По уровню: Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Чемпионаты Европы, Национальные чемпионаты, Чемпионаты области, Чемпионаты района, Чемпионаты города, Чемпионаты ДЮСШ.

Соревнования подразделяются:

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Поводящими могут быть как соревнования, специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показывать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

Показательные соревнования для популяризации различных видов спорта.

Практическое занятие 16.

Тема: Классификация соревнований по признакам условий проведения, характер судейства

Перечень заданий: ПО ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ:

1 Закрытые соревнования, в которых участвуют спортсмены только данного коллектива.

2 Открытые соревнования, в которых могут участвовать команды, отдельные спортсмены других коллективов;

3 Товарищеские (матчевые) встречи – соревнования по предварительной договоренности между командами;

4 Традиционные соревнования

5 Кубковые

ПО ФОРМЕ ЗАЧЁТА:

Личные (определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призёры)

Командные (кроме личных мест участников, по занятым ими местам определяются также места участвующих команд. Характерной особенностью является то, что все участники, в том числе спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой)

Лично-командные (определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд).

В спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также гребле (кроме лодок-одиночек) практически проводятся только командные соревнования. В других видах спорта могут проводиться личные, лично-командные и командные соревнования.

Практическое занятие 17.

Тема: Классификация соревнований по признакам условий проведения, характер судейства

Перечень заданий: ПО МАСШТАБАМ:

Районные

Городские

Региональные

Континентальные

Олимпийские игры

ПО ВОЗРАСТНЫМ КОТЕГОРИЯМ УЧАСТНИКОВ:

Детские

Юниорские

Для взрослых

Для ветеранов

Функционирует следующая система соревнований по возрастным группам:

1 группа. Мальчики и девушки (7-14 лет) занимающиеся в спортивных секциях и командах, ДЮСШ;

2 группа. Юноши и девушки, проходящих подготовку в спортивных секциях коллективов физкультуры, спортивных школах (15-18 лет);

3 группа. Молодежь (юниоры) которые совершенствуют мастерство в спортивных секциях ШВСМ, в отделениях спортивного совершенствования высших и средних учебных заведений;

4 группа. Взрослые спортсмены.

ПО ПОЛУ: среди мужчин или женщин

ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ: школьные, студенческие и др.

СЕМЕСТР 5

Практическое занятие 1.

Тема: Основы технико-тактической подготовки игроков команды

Перечень заданий: Техническая и тактическая подготовка футболистов и баскетболистов. Отличительные особенности работы с тактической доской в футболе, баскетболе и волейболе

Практическое занятие 2.

Тема: Основы технико-тактической подготовки легкоатлетов

Перечень заданий: Особенности подготовки легкоатлетического многоборья в младшем школьном возрасте и старшей школе. Учет гендерных возрастных особенностей.

Практическое занятие 3.

Тема: Основы технико-тактической подготовки легкоатлетов

Перечень заданий: Основы подготовки многоборцев мужчин и женщин. От пятиборья к десятиборью.

Практическое занятие 4.

Тема: Интегральная подготовка игроков и легкоатлетов

Перечень заданий: Особенности проведения интегральных тренировок в подготовительном и предсоревновательном периоде подготовки. На что обратить внимание как продлить готовность.



Практическое занятие 5.

Тема: Интегральная подготовка игроков и легкоатлетов

Перечень заданий: Удержание спортивной формы, его пик и особенности восстановления

Практическое занятие 6.

Тема: Интегральная подготовка игроков и легкоатлетов

Перечень заданий: Долгосрочная игровая практика в системе чемпионатов и первенств, Особенности годового планирования и включение интегральной тренировки в систему подготовки на разных возрастных этапах.

Практическое занятие 7.

Тема: Физическая подготовка игроков

Перечень заданий: Особенности подготовки физических качеств футболистов

Типичные ошибки и правильность исправления

Практическое занятие 8.

Тема: Физическая подготовка игроков

Перечень заданий: Особенности подготовки физических качеств баскетболистов

Соотношение ОФП и СФП

Практическое занятие 9.

Тема: Физическая подготовка игроков

Перечень заданий: Особенности подготовки физических качеств волейболистов

Преимущественные особенности физической подготовки игроков защиты и нападения

Практическое занятие 10.

Тема: Физическая подготовка легкоатлетов

Перечень заданий: Общая физическая подготовка ее особенности и направленность

Практическое занятие 11.

Тема: Физическая подготовка легкоатлетов

Перечень заданий: Специальная Физическая подготовка соотношение специальных и подводящих упражнений.

Практическое занятие 12.

Тема: Физическая подготовка легкоатлетов

Перечень заданий: Физическая подготовка со снарядами или тренажерами в системе подготовки к основным соревнованиям

Практическое занятие 13.

Тема: Теоретическая и психологическая подготовка игроков

Перечень заданий:

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения

тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели

Следовательно, психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

#### Практическое занятие 14.

Тема: Теоретическая и психологическая подготовка игроков

Перечень заданий: В процессе детальной подготовки к длительному насыщенному разнообразными соревнованиями сезону и, непосредственно, в проводимых тренером занятиях по технике и тактике игры, спортсмены приобретают необходимые профессиональные знания, умения и навыки для увеличения разнообразия индивидуальных и командных технико-тактических действий баскетболистов. Это говорит о том, что залогом успешного выступления баскетбольной команды в соревнованиях является высокая спортивная подготовка игроков (реализующаяся в основном в спортивных тренировках), включающая все стороны подготовки спортсменов к длительному спортивному сезону (теоретическая, техническая, тактическая, морально-волевая и психологическая). Таким образом, спортивная подготовка — это сложный специализированный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование необходимых физических, психофизических и психофизиологических качеств игроков, оказывающий разностороннее воздействие на спортсменов

#### Практическое занятие 15.

Тема: Теоретическая и психологическая подготовка игроков

Перечень заданий:

##### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает

обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

#### Практическое занятие 16.

Тема: Теоретическая и психологическая подготовка легкоатлетов

Перечень заданий: Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

#### Практическое занятие 17.

Тема: Теоретическая и психологическая подготовка легкоатлетов

Перечень заданий:

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:  
краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы;  
стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности;  
нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений;  
устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена;  
выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников;  
организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

### **3.5. Лабораторные работы**

Учебным планом не предусмотрены

### **3.6. Контроль самостоятельной работы**

Учебным планом не предусмотрено

### **3.7. Самостоятельная работа студентов**

Подготовка рефератов, конспектов, презентаций и докладов

## **4. Фонд оценочных средств**

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура. Часть 2 : учебное пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериго. — Омск : Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2012. — 124 с. — ISBN 978-5-93252-255-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/12706.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Основы спортивной подготовки : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95410.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 20.03.2023).

3. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.

5.

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотека - URL: <http://stratum.pstu.as.ru>
2. Российская национальная библиотека - URL: <http://www.rsl.ru>
3. Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Открытая электронная библиотека. — URL: <http://orel.rsl.ru>
5. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

### **6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prlib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

## **7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## **8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебный корпус \_\_1,3\_\_, аудитории(я) \_314,214\_\_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

### 9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина а семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)			
	лк	пр	КСР								
Спортивная подготовка обучающихся /1 семестр	2	34		1. Контроль посещаемости лекций	2	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	Зачет  Допуск к зачету – 50% (37б.)  «Автомат» при зачете – 70%». (52 б.)			
				2. Контроль посещаемости практических занятий	17						
				3. Работа на практических занятиях	2*17=34						
				4. Работа на занятиях самостоятельной работы	5*2=10						
				<u>Формы контрольных мероприятий</u>							
				1. Тестирование	5						
				2. Типовой доклад	5						
				<u>Компенсационные мероприятия</u>							
1. Участие в соревнованиях(за каждое)	5										
2. Выполнение спортивного разряда: III спортивный	5										
II спортивный	10										
I спортивный	15										
ИТОГО					73 (без компенсации)						

Дисциплина а семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)			
	лк	пр	КСР								
Спортивная подготовка обучающихся /2 семестр	4	50		1. Контроль посещаемости лекций	4	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	Зачет  Допуск к зачету – 50% (50б.)  «Автомат» при зачете – 70%». (70 б.)			
				2. Контроль посещаемости практических занятий	25						
				3. Работа на практических занятиях	2*25=50						
				4. Работа на занятиях самостоятельной работы	5*2=10						
				<i>Формы контрольных мероприятий</i>							
				1. Тестирование	5						
				2. Типовой доклад	5						
				<i>Компенсационные мероприятия</i>							
3. Участие в соревнованиях(за каждое)	5										
4. Выполнение спортивного разряда:											
III спортивный	5										
II спортивный	10										
I спортивный	15										
ИТОГО					99 (без компенсации)						



Дисциплина а семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимально е (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	КСР					
Спортивная подготовка обучающихся /3 семестр	2	34		1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. Работа на занятиях самостоятельной работы  <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. Тестирование 2. Типовой доклад  <u>Компенсационные мероприятия</u> 5. Участие в соревнованиях(за каждое) 6. Выполнение спортивного разряда: III спортивный II спортивный I спортивный	2  17  2*17=34  5*2=10  5 5  5  5 10 15	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	Экзамен  Допуск к экзамену – 50% (37 б.)  «Автомат» при экзамене – 90%». (66 б.)
ИТОГО					73 (без компенсации)			

Дисциплина а семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимально е (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)			
	лк	пр	КСР								
Спортивная подготовка обучающих ся /5 семестр	2	34		1. Контроль посещаемости лекций	2	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	<p>Экзамен</p> <p>Допуск к экзамену – 50% (37 б.)</p> <p>«Автомат» при экзамене – 90%». (66 б.)</p>			
				2. Контроль посещаемости практических занятий	17						
				3. Работа на практических занятиях	2*17=34						
				4. Работа на занятиях самостоятельной работы	5*2=10						
				<i>Формы контрольных мероприятий</i>							
				1. Тестирование	5						
				2. Типовой доклад	5						
				<i>Компенсационные мероприятия</i>							
7. Участие в соревнованиях(за каждое)	5										
8. Выполнение спортивного разряда:											
III спортивный	5										
II спортивный	10										
I спортивный	15										
ИТОГО					73 (без компенсации)						

**Лист регистрации изменений и дополнений к РПД**  
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,  
при необходимости внесения изменений на следующий год –  
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Спортивная подготовка обучающихся» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Спортивная подготовка обучающихся» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
----------------------------------	--

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: Типовой доклад, тестирование по физподготовке, участие в соревнованиях

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

#### 1 Семестр

##### Форма контроля 1 – типовой доклад

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы докладов:

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Повышения надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности; при противодействии партнеров, моделей соперников и реального соперника.
3. История возникновения спортивной игр «Волейбол».
4. Отечественные футболисты и их достижения.
5. История возникновения легкой атлетики в России.

2 семестр

##### Форма контроля 1 – типовой доклад

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы докладов:

1. Классификация техники баскетбола.
2. Отечественные волейболисты и их достижения.
3. Технические приемы спортивной игры футбол.
4. Типы и виды многоборий в легкой атлетике.

### 3 семестр

#### **Форма контроля 1 – типовой доклад**

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы докладов:

1. Классификация тактики баскетбола.
2. Технические приемы спортивной игры.
3. Ведение мяча при различных условиях.
4. Особенности развития легкой атлетике в России и мире.

### 5 семестр

#### **Форма контроля 1 – типовой доклад**

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы докладов:

1. Нападающий удар: основы техники.
2. Критерии тактического мастерства спортсменов.

3. Современные тенденции развития баскетбола.
4. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при реализации спортивной игры «Мини-футбол»
5. Участие спортсменов легкоатлетов на Олимпийских играх современности.

## 1 семестр

### Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1 ИУК-7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

- Задание 1: в таблицу 1 добавьте 5 вариантов бега с заданием.

Таблица 1

Варианты бега с заданием	
Название задания	Методические указания
1. Бег в колонну по одному (последний обгоняет первого)	Последний бегущий в колонне делает ускорение до тех пор, пока не станет первым. Сразу после этого ускорение начинает замыкающий группы и т. д.
2.	

- Основные правила игры в волейбол.
- Воспитание двигательных качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой.
- Особенности методики обучения техническим приемам в футболе.

## 2 семестр

### Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1 ИУК-7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

- Составить план-конспект (подготовительную часть для обучения техники беговым видам легкой атлетики)
- Тактические действия во время спортивных соревнований по волейболу.
- Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по футболу: разработка и утверждение.

### **3 семестр**

#### **Форма контроля 2 - типовая контрольная работа**

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1 ИУК-7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

- Особенности обучения прыжка в длину с места.
- Особенности методики обучения техническим приемам в баскетболе.
- Воспитание физических качеств и координационных способностей, специфичных для играющих в волейбол, как предпосылки для успешного овладения техникой игры.
- Основные правила игры в футбол.

### **5 семестр**

#### **Форма контроля 2 - типовая контрольная работа**

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1 ИУК-7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить



правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

- Провести основную часть по обучению техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).
- Положение о соревнованиях: разработка и утверждение
- Классификация передач в баскетболе.
- Тактические действия вовремя спортивных соревнований по футболу.

#### **4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания**

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (1, 2 сем.) и экзамена (3, 5 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

#### **1 семестр**

##### **Примерные вопросы и задания к зачету**

##### **Задание 1**

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение ходьбе»:*

1. За счет чего решается задача повышения скорости ходьбы и какие виды ходьбы рекомендуется выполнять второклассникам?
2. Какие упражнения в ходьбе рекомендуется выполнять как подготовительные для формирования правильного навыка бега?

##### **Задание 2**

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение бегу»:*

1. Во втором классе изучается также бег с изменением направления. Приведите упражнения из методики обучения бегу с изменением направления.
2. Какие упражнения на развитии выносливости у второклассников применяются на уроке?

##### **Задание 3**

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение прыжкам»:*

1. Что совершенствуется у второклассников при прыжках на высокие препятствия?
2. Какие упражнения рекомендуется выполнять для закрепления навыка устойчивого и мягкого приземления?
3. Показателем развития какого физического качества является результат прыжка в длину?
4. Какой последовательности следует придерживаться при обучении прыжку в длину с места у второклассников?
5. Приведите примеры (названия упражнений и т.п.) по закреплению навыков прыжков в длину
6. Какие задачи ставятся перед второклассниками при обучении прыжкам в длину с разбега?
7. Во избежание травм при проведении прыжков в длину в спортзале необходимо придерживаться каких мер безопасности?

8. История «Волейбола» в отечественной системе физического воспитания. Составьте таблицу периодизации развития спортивной игры.
9. Современное состояние и место «Волейбола» в отечественной системе физического воспитания.
10. Обеспечение техники безопасности при занятиях «Волейболом». Разработайте правила проведения занятий по спортивной игре.
11. Правила игры в «Волейбол». Кратко охарактеризуйте основные правила спортивной игры.
12. Технические приемы в спортивной игре «Волейбол». Перечислите основные технические действия.
13. История возникновения и развития баскетбола.
14. Классификация техники баскетбола.
15. Классификация тактики баскетбола.
16. Стойки и передвижения в баскетболе.
17. Классификация передач в баскетболе.
18. Техника передачи двумя руками от груди в баскетболе. Методика обучения.
19. Техника передачи одной рукой от плеча в баскетболе. Методика обучения.
20. Техника ловли мяча в баскетболе. Методика обучения.
21. Техника ведения мяча в баскетболе. Методика обучения.
22. Техника броска одной рукой от плеча в баскетболе. Методика обучения.
23. Техника броска мяча в движении из-под щита в баскетболе. Методика обучения.
24. Техника броска мяча одной рукой в прыжке в баскетболе. Методика обучения.
25. История «Футбола» в отечественной системе физического воспитания. Составьте таблицу периодизации развития спортивной игры.
26. Современное состояние и место «Футбола» в отечественной системе физического воспитания.
27. Обеспечение техники безопасности при занятиях «Футболом». Разработайте правила проведения занятий по спортивной игре.
28. Правила игры в «Футбол». Кратко охарактеризуйте основные правила спортивной игры.
29. Технические приемы в спортивной игре «Футбол». Перечислите основные технические действия.
30. Методика обучения техническим приемам в спортивной игре «Футбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику обучения.
31. Методика совершенствования техническим приемам в спортивной игре «Футбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику совершенствования.
32. Индивидуальные тактические действия в спортивной игре «Футбол». Приведите примеры.

## 2 семестр

### Примерные вопросы и задания к зачету

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Приведите примеры.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Приведите примеры.
3. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Приведите примеры.

4. Основы техники прыжков в высоту. Приведите примеры.
5. Какие задачи решаются на уроках легкой атлетики при обучении бегу? Приведите примеры.
6. В процессе обучения эстафете возникают ошибки в выполнении технических действий у обучающихся. Приведите примеры ошибок и методику их исправления.
7. Техника и методика обучения барьерному бегу на 100 и 110 м.
8. Техника и методика обучения метанию малого мяча.
9. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-Флоп».
10. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги».
11. Методика обучения техническим приемам в спортивной игре «Волейбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику обучения.
12. Методика совершенствования техническим приемам в спортивной игре «Волейбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику совершенствования.
13. Индивидуальные тактические действия в спортивной игре «Волейбол». Приведите примеры.
14. Групповые тактические действия в спортивной игре «Волейбол». Приведите примеры.
15. Командные тактические действия в спортивной игре «Волейбол». Приведите примеры.
  
16. Выигрыш очка, партии, встречи.
17. Расстановка команды (позиции). Ошибки при расстановке.
18. Переход игроков. Правила перехода.
19. Замена игроков.
20. Подача. Определение и ошибки при подаче.
21. Классификация тактики нападения в баскетболе.
22. Классификация тактики защиты в баскетболе.
23. Современные тенденции развития баскетбола.
24. Правила игры в баскетбол (ведение протокола игры).
25. Правила игры в баскетбол (ведение статистики матча).
26. Какова последовательность изучения тактических действий
27. Приведите алгоритм последовательности индивидуальных действий в тактике нападения.
28. Обозначьте на схеме следующие действия игроков на баскетбольной площадке:
  - передача мяча в зоне защиты команды противника между 5 игроками;
  - передача мяча, начиная от лицевой линии, защитником партнеру по команде, с их последующим перемещением к зоне защиты команды противника и броском мяча в кольцо.
29. Обозначьте на схеме расположение игроков на баскетбольной площадке при зонной защите.
30. Обозначьте на схеме расположение игроков на баскетбольной площадке при персональной опеке
31. Дайте определение понятию «финт». Виды финтов. Способы применения финтов. Приведите пример упражнений по совершенствованию финтов в игровых ситуациях.
32. Дайте характеристику видам командных действий в нападении.
33. Групповые тактические действия в спортивной игре «Футбол». Приведите примеры.

34. Командные тактические действия в спортивной игре «Футбол». Приведите примеры.
35. Методика обучения индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
36. Методика обучения групповых тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
37. Методика обучения командных тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
38. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.
39. Методика совершенствования групповых тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.
40. Методика совершенствования командных тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.

### **3 семестр**

#### **Примерные вопросы и задания к экзамену**

1. Основы техники прыжков в высоту. Приведите примеры.
2. Техника прыжков с места. Приведите примеры.
3. Техника спортивной ходьбы. Приведите примеры.
4. Подвижные игры по разделу легкой атлетике. Приведите примеры.
5. Характеристика бега на короткие дистанции. Приведите примеры.
6. Характеристика бега на средние дистанции. Приведите примеры.
7. Технические средства, нестандартное оборудование для обучения технике легкоатлетических видов.
8. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Траектория общего центра масс тела прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение.
10. Методика обучения индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
11. Методика обучения групповых тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
12. Методика обучения командных тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
13. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.
14. Методика совершенствования групповых тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.
15. Методика совершенствования командных тактических действий в спортивной игре «Волейбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.

16. Организация и проведения соревнований по спортивной игре «Волейбол». Кратко охарактеризуйте основные элементы Положения соревнований по спортивной игре.
17. Судейские жесты во время игры в «Волейбол». Приведите примеры.
18. Способы проведения соревнований по подвижным играм, парным поединкам. Смешанная система розыгрыша. Составьте расписание игр при 4-6 участниках соревнований.
19. Требования безопасности к спортивным залам, к используемому оборудованию и инвентарю. Приведите примеры возможных травм.
20. История баскетбола. Возникновение, этапы, тенденции развития и современное состояние спортивной игры в России и за рубежом.
21. Баскетбол как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.
22. Методы профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
23. Формат спортивных игр (баскетбол): площадка для игры, мяч, состав команд, амплуа игроков команды, задачи игры, действия игроков, счет, ошибки, замена игроков, определение победителя.
24. Характеристика спортивных игр (баскетбол): задачи игры, действия игроков, счет, ошибки, определение победителя, особенности одиночных и парных игр, требования к физической и технико-тактической подготовленности игроков.
25. Классификация технических приемов в баскетболе.
26. Классификация тактических приемов в баскетболе.
27. Броски мяча: виды, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
28. Основы техники и методика обучения ведению. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
29. Передачи (ловля, броски, ведение) мяча в баскетболе: основные способы, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
30. Тактика в баскетболе: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.
31. Тактика в баскетболе в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.
32. Тактика в баскетболе в защите (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.
33. Игровые амплуа. Основные функции игроков в командно-игровых видах спорта
34. Цель, задачи и особенности тактической подготовки представителей различных игровых амплуа в баскетболе.
35. Задачи обучения в баскетболе. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в спортивных играх: сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности.
36. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности) и их реализация в процессе обучения в баскетболе.
37. История «Мини-футбола» в отечественной системе физического воспитания. Составьте таблицу периодизации развития спортивной игры.

38. Современное состояние и место «Мини-футбола» в отечественной системе физического воспитания.
39. Обеспечение техники безопасности при занятиях «Мини-футболом». Разработайте правила проведения занятий по спортивной игре.
40. Правила игры в «Мини-футбол». Кратко охарактеризуйте основные правила спортивной игры.
41. Технические приемы в спортивной игре «Мини-футбол».
42. Перечислите основные технические действия.
43. Методика обучения техническим приемам в спортивной игре «Мини-футбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику обучения.
44. Методика совершенствования техническим приемам в спортивной игре «Мини-футбол». На примере одного из выбранных приемов продемонстрируйте методику совершенствования.

## 5 семестр

### Примерные вопросы и задания к экзамену

1. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.
2. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Техника и методика обучения метанию гранаты.
4. Техника и методика обучения метанию диска.
5. Техника и методика обучения метанию копья.
6. Техника и методика обучения метанию малого мяча.
7. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».
8. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.
9. Техника и методика обучения толканию ядра.
10. Техника и методика обучения тройному прыжку.
11. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
12. Таблицы розыгрыша соревнований по подвижным играм, парным поединкам. Составьте таблицу розыгрыша.
13. Требования безопасности к открытым спортивным площадкам к используемому оборудованию и инвентарю. Приведите примеры возможных травм на открытых площадках.
14. Анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь. Методика обучения.
15. Анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедро-спина. Методика обучения.
16. Классификации тактики игры.
17. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
18. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
19. Тактика подачи
20. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
21. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
22. Технические и тактические действия в баскетболе как предмет обучения. Последовательность изучения приемов в баскетболе.
23. Тактическая подготовка баскетболистов.

24. Средства и методы тактической подготовки баскетболистов различной квалификации.
25. Этапы тактической подготовки баскетболистов.
26. Методы оценки и регистрации тактических действий.
27. Психологическая подготовка баскетболистов.
28. Специальная психологическая подготовка баскетболистов.
29. Средства, методы и условия воздействия на психические состояния баскетболистов.
30. Методы и приёмы психической регуляции и саморегуляции.
31. Формы организации, проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психической подготовки баскетболистов.
32. Виды соревнований по их назначению и по их месту в тренировочном процессе.
33. Классификация и планирование соревнований
34. Этапы обучения техническим приемам игры (начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование): задачи, содержание, особенности, типичные средства и методы.
35. Основные средства обучения в баскетболе (общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные игры, развлечения) и их характеристика.
36. Технические средства обучения в баскетболе: понятие, виды, методика применения.
37. Методы обучения техническим приемам в баскетболе (словесные, наглядные, практические) и их характеристика.
38. Схемы обучения техническим элементам в баскетболе (последовательная, параллельная, параллельно-последовательная) и их характеристика.
39. Целостно-раздельный метод обучения и совершенствования технических приемов конкретной в баскетболе.
40. Состав и обязанности судейско-секретарского аппарата соревнований в баскетболе.
41. Методика судейства в баскетболе: порядок проведения встречи, счет, ошибки, определение победителя, терминология, жестикация.
42. Характеристика положения о соревнованиях по в баскетболе. Составить положение о внутришкольных соревнованиях (соревнованиях в летнем оздоровительном лагере) по конкретной спортивной игре.
43. Формы занятий в баскетболе. Урок в баскетболе: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
44. План-конспект урока по баскетболе (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний)
45. Методы организации обучающихся на занятиях в баскетболе.
46. Организация и методика проведения подготовительной (основной, заключительной) части занятия в баскетболе.
47. Индивидуальные тактические действия в спортивной игре «Мини-футбол». Приведите примеры.
48. Групповые тактические действия в спортивной игре «Мини-футбол». Приведите примеры.
49. Командные тактические действия в спортивной игре «Мини-футбол». Приведите примеры.

50. Методика обучения индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Мини-футбол».
51. Продемонстрируйте методику обучения тактического действия.
52. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий в спортивной игре «Футбол». Продемонстрируйте методику совершенствования тактического действия.
53. Организация и проведения соревнований по спортивной игре «Футбол».
54. Кратко охарактеризуйте основные элементы Положения соревнований по спортивной игре.

#### 4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

##### Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

##### Шкала оценивания для экзамена:

Уровни освоения индикаторов в достижения компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на	Отлично	90-100



		основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Неудовлетворительный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

#### 4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.

2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.

4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.

5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».

6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

#### **5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания**

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Типовое тестирование:

1. Что не относится к легкой атлетике?

- а) бокс
- б) бег
- в) прыжки
- г) метания

2. К какому виду спорта относится бег?

- а) легкая атлетика
  - б) плавание
  - в) бокс
  - г) борьба
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в волейболе, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- а) тренировочный процесс;
  - б) специальной физической подготовкой;
  - в) физическим совершенством;
  - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. К показателям, характеризующим физическое развитие занимающегося футболом:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень теоретических знаний;
  - г) уровень и качество сформированных технических навыков.
5. Какое качество не относится к физической подготовке баскетболиста?
- а) силовые способности;
  - б) координационные способности;
  - в) прыгучесть;
  - г) желание заниматься спортивными играми.

Ключ к тестированию

№	1	2	3	4	5
ответ	а	а	б	а	г

практическое задание -1

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега

Ключ к практическому заданию -1

Описание упражнения	дозировка	Методические указания
1.Бег с высоким подниманием бедра	30-40 метров	Постановка ноги на переднюю часть стопы, спина прямая корпус слегка наклонен вперед, колено поднимается до уровня таза, стопа находится под коленом. Во время постановки нога выпрямляется в коленном суставе

1. Высокие подскоки	30-40 метров	Подскоки производятся из положения шага с последующим выпрыгиванием вверх-вперед, толчковая нога выпрямляется полностью, маховая нога делает мах согнутой в коленном суставе ногой, стопа в это время находится под проекцией коленного сустава. Противоположная согнутому колену рука, устремляется вперед – вверх. Приземляемся на толчковую ногу, делаем короткий шаг и выталкиваемся с другой ноги.
2. Многоскоки	30-40 метров	Прыжки с ноги на ногу производятся ритмично со всей стопы с последующим перекатом на носок. «Олений бег» В момент отталкивания, толчковая нога выпрямляется во всех суставах, проталкивая общий центр масс вперед – вверх, корпус прямо наклонен вперед, противоположная нога(маховая), согнута в коленном суставе под углом 90-95 градусов, носок натянут на себя, руки ритмично сменяют положение синхронно ногам. Приземление на маховую ногу производим на всю стопу под проекцию ОЦМ.
3. Многоскоки в 3 шага	30-40 метров	Производится разбег в 3 шага с последующим прыжком вверх-вперед имитируя многоскок «Олений бег» с последующим приземлением на маховую ногу. Затем продолжаем три беговых шага и опять отталкивание в многоскок.
4. Многоскоки в 5 шагов	30-40 метров	Производится разбег в 5 шагов с последующим прыжком вверх-вперед имитируя многоскок «Олений бег» с последующим приземлением на маховую ногу. Затем продолжаем три беговых шага и опять отталкивание в многоскок.

Практическое задание - 2

Составить протокол соревнований по легкой атлетике прыжки в длину.

Ключ к практическому заданию 2

Протокол Первенства Удмуртской республики по легкой атлетике среди девушек и юношей 2007-08 г.р.													
ручной хронометраж		г.Глазов		стадион МАУ СКК "Прогресс"									
7-8 июня 2022 год				пасмурно, дождь, 10*									
прыжки в длину девушки				попытки						результат	место	разряд	
№	Фамилия Имя	год рождения	организация	тренер	1	2	3	4	5	6			
146	Белозерова Анастасия	2007	СШОР 5	Воронов, Поздеев, Богданова	472	497	498	501	496	505	505	1	III
144	Ефремова Софья	2008	СШОР 5	Воробьев И.А.	493	468	479	487	474	485	493	2	III
131	Егорова Ульяна	2008	СШОР -3	Чигорева А.В	448	417	462	462	474	478	478	3	III

### Практическое задание - 3

Разработайте комплекс физических упражнений для подготовительной части занятия волейболу.

#### Ключ к практическому заданию - 3

Типовой комплекс упражнений для подготовительной части занятий по волейболу:

- для головы.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.
- для рук.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.
- для туловища.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.
- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.
- и.п. ноги на ширине плеч. Выполнение прыжков на месте.

### Практическое задание 4.

Перечислите пункты организации игры «Пионербол»

#### Ключ к практическому заданию - 4

1. Построение обучающихся.
2. Совместное определение целей и задач подвижной игры.
3. Организация играющих, объяснение правил игры.
4. Проведение игры и руководство ею.
5. Окончание игры и подведение итогов.

#### Практическое задание – 5

Укажите основные задачи проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу в соответствии с образовательным стандартом

#### Ключ к практическому заданию – 5

Основные задачи применения волейбола в рамках учебно-тренировочного процесса, организованным образовательной организацией:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике;
- развитие физических способностей;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

практическое задание - 6

Составить инструкцию по ТБ при обучении бега на короткие дистанции

Ключ к практическому заданию - 6

Инструкция по охране труда  
при проведении занятий по легкой атлетике  
ИОТ - 018 – 2001

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановки

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя) не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Практическое задание - 7

В каком случае, согласно Правилам, главный тренер, помощники тренера, запасные, удаленные игроки и сопровождающие члены делегации могут выходить на площадку для оказания помощи травмированному игроку?

Ключ к практическим заданию №7

Главный тренер, помощники тренера, запасные, удаленные игроки и сопровождающие члены делегации могут выходить на площадку только с разрешения судьи для оказания помощи травмированному игроку, прежде чем он будет заменен.

### Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

### Шкала оценивания сформированности компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий)

Уровни освоения	Основные признаки выделения уровня	Академическая	% выполн
-----------------	------------------------------------	---------------	----------

<b>индикатора (ов) достижений компетенций</b>		<b>оценка</b>	<b>ения всех заданий</b>
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

*Методические указания для проверки остаточных знаний*

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.