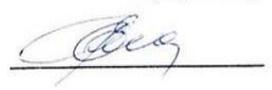


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 18.11.2022 13:45:46  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области  
государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



21 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.01 Спортивная подготовка**

Направление подготовки	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Профиль программы	<b>Иностранный язык (английский) Иностранный язык (немецкий) Иностранный язык (французский)</b>
Квалификация выпускника	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Орехово-Зуево  
2022 г.

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Иностранный язык (английский); Иностранный язык (немецкий); Иностранный язык (французский) 2022 года начала подготовки.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивная подготовка» является формирование у студентов компетенций, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Задачи дисциплины

- получить представление об уровнях физической подготовленности
- изучить содержание и сущность физической подготовленности
- сформировать представление о принципах, методах и средствах поддержания физической подготовленности

#### Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<b>В результате изучения дисциплины «Спортивная подготовка» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Универсальные компетенции</b>	<b>УК</b>
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

#### Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (Б1.В.ДВ.01.01). Для успешного

изучения дисциплины необходимы знания по следующим дисциплинам: «Физическая культура и спорт».

Знания данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности, при изучении дисциплин: «Физкультурно-оздоровительные технологии», а также при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий				Промежуточная аттестация
				Контактная работа			СРС	
				Лекции	ЛЗ	ПЗ		
1.	<b>Модуль 1. Легкая атлетика</b>	2						
2.	Тема 1. Легкая атлетика	2	72			36	36	
3.	Промежуточная аттестация – зачет	2						зачет
4.	Итого 2 семестр	2	72			36	36	
5.	<b>Модуль 2. Гимнастика</b>	3						
6.	Тема 2. Гимнастика	3						
6.	Промежуточная аттестация – зачет	3						зачет
7.	Итого 3 семестр	3	64			36	28	
8.	<b>Модуль 3. Российские национальные игры</b>	4						
9.	Тема 3. Российские национальные игры	4	64			36	28	
10.	Промежуточная аттестация – зачет	4						зачет
11.	Итого 4 семестр	4	64			36	28	
12.	<b>Модуль 4. Спортивные игры</b>	5						
13.	Тема 4. Спортивные игры	5	64			36	28	
14.	Промежуточная аттестация – зачет	5						зачет
15.	Итого 5 семестр	5	64			36	28	
16.	<b>Модуль 5. Лыжный спорт</b>	6						
17.	Тема 5. Лыжный спорт	6	64			36	28	
18.	Промежуточная аттестация – зачет	6						зачет
19.	Итого 6 семестр	6	64			36	28	
20.	Итого	2,3,4,5,6	328			180	148	

**Содержание дисциплины, структурированное по темам**  
**Модуль 1. Легкая атлетика**  
**Практические занятия 1-18.**  
**Тема 1. Легкая атлетика**

**Учебные цели:**

1. Узнать особенности методики обучения отдельным фазам легкоатлетических упражнений.
2. Объяснить методику обучения технике спортивной ходьбы.
3. Понять особенности методики обучения бегу на различные дистанции.
4. Узнать особенности методики обучения технике прыжка в длину и тройным.
5. Объяснить особенности методики обучения прыжкам в высоту различными способами.
6. Понять особенности методики обучения метанию мяча и копья.
7. Узнать особенности использования общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений в легкой атлетике.
8. Объяснить особенности выполнения упражнений со снарядами.
9. Понять методику использования элементов спортивных и подвижных игр в легкой атлетике.
10. Получить знания по составлению конспекта отдельных частей урока.
11. Узнать принципы классификации соревнований по легкой атлетике.
12. Объяснить различие между видами и типами соревнований по легкой атлетике.
13. Понять принципы организации соревнований по легкой атлетике.
14. Узнать общие основы составления положения о соревнованиях.
15. Объяснить правила соревнований по легкой атлетике.
16. Ознакомится с правилами соревнований в различных видах легкой атлетики.
17. Объяснить особенности обучения технике эстафетного бега.
18. Понять особенности обучения технике кроссового бега.
19. Узнать особенности обучения технике бега на короткие дистанции.
20. Объяснить особенности обучения технике бега на средние дистанции.
21. Понять особенности обучения технике бега на длинные дистанции.
22. Узнать особенности обучения технике прыжков в высоту способом «ножницы».
23. Узнать особенности обучения технике прыжка в длину с места.
24. Узнать особенности обучения технике метания малого мяча.

**Модуль 2. Гимнастика**  
**Практические занятия 1-18.**  
**Тема 2. Гимнастика**

**Учебные цели:**

1. Изучить технику исполнения гимнастических упражнений.
2. Изучить статические положения.
3. Изучить динамические упражнения.
4. Изучить отталкивание и приземление.
5. Изучить общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Изучить методику обучения гимнастическим упражнениям.
7. Проанализировать условия успешного освоения гимнастических упражнений.
8. Изучить дидактические принципы обучения гимнастике.
9. Изучить методы обучения гимнастике.
10. Изучить акробатические упражнения.
11. Изучить технику прыжковых и балансовых упражнений.
12. Изучить перекуты.
13. Изучить кувырок вперед.
14. Изучить кувырок назад.

15. Изучить кувырок назад согнувшись.
16. Изучить стойку на лопатках.
17. Изучить стойку на голове и руках.
18. Изучить перевороты.
19. Изучить особенности применения комплексов общеразвивающих упражнений.

### **Модуль 3. Российские национальные игры**

#### **Практические занятия 1-18**

##### ***Тема 3. Российские национальные игры***

1. Выяснить цели и задачи российских подвижных игр.
2. Рассмотреть понятие: «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Изучить структуру российских подвижных игр.
4. Выяснить цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.
5. Изучить функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Рассмотреть разновидности российских национальных подвижных игр.
7. Изучить степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Выявить причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Рассмотреть организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Обучить методическим приемам в использовании подвижных игр.
11. Выявить методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.
12. Изучить педагогические требования к организации и проведению российских народных подвижных игр.
13. Ознакомиться с непосредственной подготовкой к проведению подвижной игры.
14. Ознакомиться с понятием: «Ход проведения игры»

### **Модуль 4. Спортивные игры**

#### **Практические занятия 1-18**

##### ***Тема 4. Спортивные игры***

###### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию спортивных игр.
2. Изучить правила игры в гандбол.
3. Обучить основным техническим приемам игры в гандбол.
4. Изучить правила игры в баскетбол.
5. Обучить основным техническим приемам игры в баскетбол.
6. Изучить правила игры в футбол.
7. Обучить основным техническим приемам игры в футбол.
8. Изучить правила игры в настольный теннис.
9. Обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис.
10. Изучить правила игры в бадминтон.
11. Обучить основным техническим приемам игры в бадминтон.
12. Изучить российские национальные подвижные игры.
13. Изучить возможности развития физических качеств с помощью подвижных.
14. Изучить особенности проведения спортивных игр на местности и зимнее время.

15. Изучить особенности проведения спортивных игр для людей с ослабленным здоровьем.

**Модуль 5. Лыжный спорт**  
**Практические занятия 1-18**  
**Тема 5. Лыжный спорт**

**Учебные цели:**

1. Изучить историю развития лыжного спорта.
2. Проанализировать эволюцию техники лыжных ходов.
3. Изучить особенности развития лыжного спорта в России.
4. Изучить спортивные достижения на международном уровне российских лыжников.
5. Изучить основы техники передвижения на лыжах.
6. Изучить классификацию лыжных ходов.
7. Изучить основные термины и понятия, используемые в лыжном спорте.
8. Изучить основные элементы техники передвижения на лыжах.
9. Изучить основы техники поворотов и спусков в движении.
10. Изучить особенности анализа техники передвижения на лыжах.
11. Проанализировать принципы и методы обучения.

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

Перечень основной литературы для самостоятельной работы

1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900>.
2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

**Задания для организации самостоятельной работы**

**Модуль 1. Легкая атлетика**

**Тема 1. Легкая атлетика**

**Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Основы техники ходьбы.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Указания к тренировке спортивной ходьбы.
4. Основы техники бега.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Техника выполнения низкого старта.
7. Техника финиширования и бега по дистанции.
8. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.
9. Техника бега на средние дистанции.
10. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.
11. Техника бега по дистанции.
12. Техника финиширования.
13. Техника бега на длинные дистанции.
14. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.

15. Техника эстафетного бега.
16. Основы техники бега стипельчеца.

**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. Основы техники метаний.
2. Основы техники метания малого мяча.
3. Основы техники метания гранаты.
4. Основы техники метания копья.
5. Техника держания копья.
6. Техника финального усилия и равновесия.
7. Основы техники метания диска.
8. Техника толкания ядра.
9. Техника толкания ядра со «скачка».
10. Техника держания снаряда и исходное положение.
11. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.
12. Техника прыжка в длину с разбега.
13. Техника разбега и отталкивания.
14. Техника полета и приземления.
15. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
16. Техника разбега и отталкивания.
17. Техника перехода через планку и приземление.
18. Техника тройного прыжка.

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Техника низкого и высокого старта.
5. Техника бега по прямой.
6. Техника бега по повороту.
7. Техника бега по пересеченной местности.
8. Методика развития физических качеств методами легкой атлетики.

**Модуль 2. Гимнастика**

**Тема 2. Гимнастика**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

**Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Средства, методы, задачи гимнастики.
2. Характеристика групп гимнастических упражнений.
3. Виды гимнастики.
4. История развития гимнастики.
5. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время.
6. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.
7. Гимнастическая терминология.
8. Значение терминологии.
9. Требования, предъявляемые к терминологии.
10. Способы образования терминов.
11. Правила применения терминов.
12. Правила сокращений.
13. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
14. Строевые упражнения.
15. Основные понятия о строе.

16. Строевые приемы.
17. Построения и перестроения.
18. Размыкания и смыкания.
19. Передвижения.
20. Фигурные передвижения.
21. Правила записи упражнений.
22. Запись вольных упражнений.
23. Запись упражнений на снарядах.
24. Направленность упражнений.
25. Конспект урока.
26. Травматизм на уроках гимнастики.
27. Причины травматизма.
28. Характеристика травм.
29. Меры по предупреждению травм.
30. Страховка и помощь.

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Техника исполнения гимнастических упражнений.
2. Статические положения.
3. Динамические упражнения.
4. Отталкивание и приземление.
5. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
7. Цели, задачи и этапы обучения.
8. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
9. Дидактические принципы обучения.
10. Методы обучения.
11. Приемы обучения упражнениям.

**Подготовьте доклады на тему:**

1. Акробатические упражнения.
2. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе.
3. Техника прыжковых и балансовых упражнений.
4. Акробатические соединения.
5. Стойки.
6. Упражнения на снарядах.
7. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.
8. Упражнения на брусьях параллельных.
9. Упражнения на разновысоких брусьях.
10. Упражнения на перекладине.
11. Вольные упражнения.
12. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.
13. Характеристика вольных упражнений.
14. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.

### **Модуль 3. Российские национальные игры**

#### ***Тема 3. Российские национальные игры***

**Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Цели и задачи российских подвижных игр.
2. «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Структура российских подвижных игр.
4. Цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.

5. Функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.

6. Разновидности российских национальных подвижных игр.

7. Степени сложности российских национальных подвижных игр.

8. Причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.

9. Организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.

10. Методические приемы в использовании подвижных игр.

11. Методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.

12. Педагогические требованиями к организации и проведению российских народных подвижных игр.

13. Подготовка к проведению подвижной игры.

14. Понятие: «Ход проведения игры»

**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. ГТО.
2. Разновидности русских национальных игр.
3. Правила игры в городки.
4. Правила игры в лапту.
5. Правила игры в вышибалы.
6. Правила игры в горелки.
7. Правила бузы.
8. Правила Самбо.

#### **Модуль 4. Спортивные игры**

##### ***Тема 4. Спортивные игры***

**Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Игровые виды спорта.
2. История развития спортивных игр.
3. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов.
4. Специфические признаки спортивных игр.
5. Техника спортивной игры.
6. Терминология.
7. Правила соревнований.
8. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность.
9. Спортивный результат.
10. Техника ведения, передачи, приема мяча.
11. Техника обыгрывания и отбора мяча.
12. Финты.
13. Групповые действия – комбинации.
14. Индивидуальные действия.
15. Имитационные и подводящие упражнения.
16. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
17. Техника и тактика игры.
18. Техника перемещения и ударов мяча.
19. Стойка спортсмена.
20. Держание ракетки.
21. Обучение удару по мячу.
22. Обучение подаче мяча.
23. Тактика атакующего игрока и защиты.

24. Тактика парных игр.
25. Упражнения по подготовке и обучению волейболистов.
26. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.
27. Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов.
28. Техника и тактика игры.
29. Классификация техники игры.
30. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.

**Подготовьте рефераты по следующим темам:**

1. Классификация спортивных игр.
2. Методика обучения игры в волейбол.
3. Характеристика упражнений.
4. Имитационные и подводящие упражнения.
5. Подача мяча.
6. Нападающие удары, блокирование.
7. Методика обучения игре в баскетбол.
8. Имитационные и подводящие упражнения.
9. Передачи и ловля мяча.
10. Ведение и перемещение.
11. Броски мяча.
12. Тактические приемы.
13. Индивидуальные и групповые действия.
14. Командные действия.
15. Позиционное нападение.
16. Методика обучения игре в футбол.

**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. Техническая и тактическая подготовка футболистов.
2. Техника ведения, передачи, приема мяча в футболе.
3. Техника обыгрывания и отбора мяча в футболе.
4. Групповые действия – комбинации в футболе.
5. Имитационные и подводящие упражнения в футболе.
6. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
7. Техника и тактика настольного тенниса.
8. Тактика парных игр в настольном теннисе.
9. Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).
10. Тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).
11. Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр).
12. Учебная парная игра в настольный теннис.

## **Модуль 5. Лыжный спорт**

### ***Тема 5. Лыжный спорт***

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
6. Двигательные навыки и их характерные черты.
7. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.
8. Принципы обучения лыжам.
9. Методы обучения лыжам.
10. Структура процесса обучения лыжным гонкам.

## 11. Подготовка мест занятий и организация обучения для лыжного спорта.

### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
2. Уроки лыжной подготовки в школе. Организация уроков по лыжной подготовке.
3. Лыжная подготовка в школьной программе.
4. Начальное обучение передвижению на лыжах.
5. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
6. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
7. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
8. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
9. Игры на лыжах.
10. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.

### **Подготовьте доклады на следующие вопросы:**

1. Техника и методика обучения лыжным ходам.
2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
4. Техника одновременных ходов.
5. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
7. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
8. Коньковый ход.
9. Способы переходов с хода на ход.
10. Способы преодоления подъемов на лыжах.
11. Стойки спусков.
12. Преодоление неровностей на склоне.
13. Способы торможений.
14. Повороты в движении.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации приведен в приложении

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

### **7.1. Перечень основной литературы:**

1. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110 - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>
2. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - Библиогр.: с. 90 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

## **7.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
3. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
4. Корягина, Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 138 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420>
5. Подвижные игры : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 92 с. : схем., ил. - Библиогр.: с. 69 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873>
6. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр : учебное пособие / В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 96 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302>

## **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем**

Все обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, которые подлежат обновлению при необходимости, что отражается в листах актуализации рабочих программ

### **Современные профессиональные базы данных:**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:

<https://minobrnauki.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства образования Московской области: [mo.mosreg.ru](http://mo.mosreg.ru)

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал "Российское образование": [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": [window.edu.ru](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Учительский портал: [uchportal.ru](http://uchportal.ru)

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов: [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

Лекторий Минобрнауки/Минпросвещения России: [https://vk.com/videos-30558759?section=album\\_3](https://vk.com/videos-30558759?section=album_3)

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине имеется в наличии следующая материально-техническая база:

Аудитории	Программное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенная компьютером с выходом в интернет, мультимедиапроектором;</li> <li>- помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ГГТУ;</li> <li>- плоскостные спортивные сооружения:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая площадка</li> <li>2. Мини стадион                   <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Универсальная игровая площадка.</li> <li>б) Легко атлетическое ядро.</li> <li>в) Комплекс уличных силовых тренажеров</li> <li>г) Гимнастический сектор</li> </ol> </li> </ol>               Объемные спортивные сооружения                Учебный корпус №2:                Универсальный спортивный зал №2;                Универсальный спортивный зал №1:                Тренажерный зал;             </li> </ul>	Операционная система Пакет офисных приложений Браузер Firefox, Яндекс

№п\п	Тип оборудования	Назначение
1	- Лыжный инвентарь	Для проведения спортивных занятий
2	-Легкоатлетический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
3	- Гимнастический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
4	- Инвентарь для спортивных игр	Для проведения спортивных занятий
5	- Инвентарь для подвижных игр	Для проведения спортивных занятий
6	- Инвентарь тренажерного зала	Для проведения спортивных занятий

## 10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022 г., протокол №10.

Зав. кафедрой



/И.Г.Максименко/

**Министерство образования Московской области  
государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.01.01 Спортивная подготовка**

Направление подготовки	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Профиль программы	<b>Иностранный язык (английский) Иностранный язык (немецкий) Иностранный язык (французский)</b>
Квалификация выпускника	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Орехово-Зуево  
2022 г.

## 1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Опрос	Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями	Вопросы к опросу	Оценка «Отлично» - студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; правильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; есть логика рассуждений. Оценка «Хорошо» - студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; правильно использован алгоритм обоснований во

		воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом. Важные воспитательные аспекты		время рассуждений; но отсутствует логика рассуждений. Оценка «Удовлетворительно» - студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; о неправильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; отсутствует логика рассуждений. Оценка «Неудовлетворительно» - студентами не продемонстрированы ответы.
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической

		<p>раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	<p>последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы.</p>
--	--	---	--

				Работа выполнена самостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники
3	Доклад	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основных положений дисциплины.	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при</p>

				оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
4	<i>Зачет: Демонстрация практических навыков</i>	Контрольное мероприятие, которое позволяет оценить степень овладения обучающимся практическими навыками.	Перечень контрольных нормативов	<i>не зачтено»</i> - низкий уровень овладения практическим навыком, отсутствие пояснений и методических рекомендаций; <i>«зачтено»</i> - высокий уровень овладения практическим навыком, без ошибки в пояснениях и методических рекомендациях к выполнению двигательных действий Зачет выставляется по совокупности сдачи нормативов.

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Перечень контрольных нормативов:  
МУЖЧИНЫ**

**Бег на 100 метров**

13,5 с - 5

14,8 с – 4

15,1 с – 3

15,3 – 2

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

13 раз – 5

10 раз – 4

20

7 раз – 3

5 раз – 2

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

13 см – 5

7 см – 4

5 см – 3

3 см – 2

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

240 см – 5

230 см – 4

215 см – 3

205 см – 2

**Бег на 3 км**

12.30,00 – 5

13.30,00 – 4

14.00,00 – 3

14.30,00 – 2

**ЖЕНЩИНЫ**

**Бег на 100 м**

16,5 с – 5

17,0 с – 4

17,5 с – 3

18,0 с – 2

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

14 раз – 5

12 раз – 4

10 раз – 3

8 раз – 2

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

16 см – 5

11 см – 4

8 см – 3

5 см – 2

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

195 см – 5

180 см – 4

170 см – 3

160 см – 2

**Бег на 2 км**

10.30,00 – 5

11.15,00 – 4

11.35,00 – 3

12.00,00 – 2

**Текущий контроль**

**2 семестр**

**Вопросы к опросу:**

1. Основы техники ходьбы.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Указания к тренировке спортивной ходьбы.

4. Основы техники бега.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Техника выполнения низкого старта.
7. Техника финиширования и бега по дистанции.
8. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.
9. Техника бега на средние дистанции.
10. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.
11. Техника бега по дистанции.
12. Техника финиширования.
13. Техника бега на длинные дистанции.
14. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.
15. Техника эстафетного бега.
16. Основы техники бега стипельчеца.

#### **Тематика докладов:**

1. Основы техники метаний.
2. Основы техники метания малого мяча.
3. Основы техники метания гранаты.
4. Основы техники метания копья.
5. Техника держания копья.
6. Техника финального усилия и равновесия.
7. Основы техники метания диска.
8. Техника толкания ядра.
9. Техника толкания ядра со «скачка».
10. Техника держания снаряда и исходное положение.
11. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.
12. Техника прыжка в длину с разбега.
13. Техника разбега и отталкивания.
14. Техника полета и приземления.
15. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
16. Техника разбега и отталкивания.
17. Техника перехода через планку и приземление.
18. Техника тройного прыжка.

#### **Тематика рефератов:**

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Техника низкого и высокого старта.
5. Техника бега по прямой.
6. Техника бега по повороту.
7. Техника бега по пересеченной местности.
8. Методика развития физических качеств методами легкой атлетики.

### **3 семестр Тестовые задания**

1. Разновидности ходьбы:
  - а) в полуприседе
  - б) на руках
  - в) выпадами
  - г) полушпагатами
  - д) на носках

2. Гимнастика – это ....
- Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки
  - Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков
  - Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей
3. Использование гимнастической терминологии:
- облегчает понимание разучиваемого
  - сокращает время при объяснении
  - позволяет лучше изучить родную речь
  - положительно влияют на настрой занимающихся
4. Год начала использования в нашей стране Манохинской терминологии...
- 1901
  - 1911
  - 1924
  - 1938
5. Строевые упражнения:
- передвижения
  - размещения
  - перестроения
  - размыкания
  - расстановка
6. Соответствие названий форм записи упражнений и их содержания
- сокращенная а) перечисление содержание упражнений
  - конкретная б) точное обозначение каждого элемента
  - обобщенная в) обозначения условными знаками
  - синхронная г) сочетание текстовой и графической записи
  - полуконтурная и контурная
7. Система гимнастики, в которой впервые было введено музыкальное сопровождение упражнений...
- Сокольская
  - Немецкая
  - Французская
  - Шведская
8. Основное средство гимнастики ...
- соревнования
  - гигиенические факторы
  - оздоровительные силы природы
  - разминка
  - гимнастические упражнения
  - методы обучения гимнастическим упражнениям
9. Соответствие понятий разновидностей йоги и их содержания
- крия-йога а) средства и методы внутреннего и внешнего очищения
  - хатха-йога б) физическое совершенство тела и духа человека
  - джани-йога в) наука о воздействии звуковых вибраций на организм
  - освобождение души путем физических, эстетических и психических упражнений
10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии - ...
- колонна
  - шеренга

- в) сомкнутый
  - г) разомкнутый
11. Задачи гимнастики как научной дисциплины:
- а) разработка и применение специальных тренажеров
  - б) укрепление здоровья занимающихся
  - в) обучение профессиональной деятельности педагога
  - г) разработка методик обучения
12. Передвижения в гимнастике:
- а) фигурная маршировка
  - б) движение бегом
  - в) упражнения на месте
  - г) остановка строя
13. Самый распространенный способ образования терминов – это ...
- а) использование корней отдельных слов
  - б) условия опоры
  - в) словосложения
  - г) переосмысливание
14. Продолжительность физкультурной паузы...
- а) 15-20 мин,
  - б) 10-15 мин,
  - в) 5-10 мин,
  - г) 2-5 мин.
15. Терминология, применявшаяся в нашей стране до 1938 года называлась...
- а) терминология Лесгафта
  - б) Манохинская терминология
  - в) Советская терминология
  - г) единая гимнастическая терминология
17. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся:
- а) упражнения со скакалкой
  - б) упражнения с булавами
  - в) упражнение с палкой
  - г) упражнения с лентой
  - д) упражнения с кругом
  - е) упражнения без предметов
18. Направления в развитии гимнастики начала 19 века:
- а) гигиеническое
  - б) атлетическое
  - в) физическое
  - г) прикладное
20. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в ...
- а) 1896г.
  - б) 1952г.
  - в) 1904г.
  - г) 1928г.
  - д) 1908г.
21. Несколько противоходов выполняемых подряд – это ...
- а) проход
  - б) зигзаг
  - в) змейка
  - г) противоход
22. Система упражнений, развивающих силу в сочетании с всесторонней физической подготовкой, направленной на укрепление здоровья – это ...

- а) атлетическая гимнастика
  - б) основная гимнастика
  - в) производственная гимнастика
  - г) художественная гимнастика
23. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье...
- а) 3
  - б) 4
  - в) 5
  - г) 6
  - д) 8
24. Особенностью ритмической гимнастики является...
- а) выраженная оздоровительная направленность
  - б) высокая интенсивность упражнения
  - в) выполнение упражнений без пауз
  - г) использование музыки
  - д) проведение занятий только с женщинами
25. «Выпад» - это ...
- а) положение занимающегося на согнутых ногах
  - б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
  - в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде
  - г) положение занимающегося с опорой руками
27. Форма занятий производственной гимнастикой, проводимая с целью усиления деятельности функциональных систем организма и устранения застойных явлений в мышцах – это ...
- а) вводная гимнастика
  - б) физкультурная пауза
  - в) физкультминутка
  - г) микро пауза
28. Способ организации занимающихся представленный на рисунке...
- а) групповой
  - б) фронтальный
  - в) индивидуальный
  - г) сменный.
29. Виды гимнастики образовательно-развивающей направленности...
- а) гигиеническая
  - б) атлетическая
  - в) прикладная
  - г) спортивная
30. Соответствие национальных систем гимнастики и их основателей
- 1) Ф. Аморос а) немецкая
  - 2) Ф.Ян, А. Шписс б) шведская
  - 3) М.Тырш; в) французская
  - 4) П. Линг г) чешская

#### **Тематика докладов**

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.

8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.

#### **Тематика рефератов:**

1. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
2. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
3. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
4. Развитие двигательных-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
5. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
6. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
7. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста
8. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
9. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
10. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики. **Вопросы к опросу:**

#### **4 семестр Вопросы к опросу:**

1. Цели и задачи российских подвижных игр.
2. «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Структура российских подвижных игр.
4. Цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.
5. Функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Разновидности российских национальных подвижных игр.
7. Степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Методические приемы в использовании подвижных игр.
11. Методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.
12. Педагогические требования к организации и проведению российских народных подвижных игр.
13. Подготовка к проведению подвижной игры.
14. Понятие: «Ход проведения игры»

#### **Тематика рефератов:**

- ГТО.
- Разновидности русских национальных игр.
- Правила игры в городки.
- Правила игры в лапту.
- Правила игры в вышибалы.
- Правила игры в горелки.

- Правила бузы.
- Правила Самбо.

**5 семестр**  
**Тема 4. Спортивные игры**

**Вопросы к опросу:**

Игровые виды спорта.

31. История развития спортивных игр.
32. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов.
33. Специфические признаки спортивных игр.
34. Техника спортивной игры.
35. Терминология.
36. Правила соревнований.
37. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность.
38. Спортивный результат.
39. Техника ведения, передачи, приема мяча.
40. Техника обыгрывания и отбора мяча.
41. Финты.
42. Групповые действия – комбинации.
43. Индивидуальные действия.
44. Имитационные и подводящие упражнения.
45. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
46. Техника и тактика игры.
47. Техника перемещения и ударов мяча.
48. Стойка спортсмена.
49. Держание ракетки.
50. Обучение удару по мячу.
51. Обучение подаче мяча.
52. Тактика атакующего игрока и защиты.
53. Тактика парных игр.
54. Упражнения по подготовке и обучению волейболистов.
55. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.
56. Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов.
57. Техника и тактика игры.
58. Классификация техники игры.
59. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.

**Тематика рефератов:**

17. Классификация спортивных игр.
18. Методика обучения игры в волейбол.
19. Характеристика упражнений.
20. Имитационные и подводящие упражнения.
21. подача мяча.
22. Нападающие удары, блокирование.
23. Методика обучения игре в баскетбол.
24. Имитационные и подводящие упражнения.
25. Передачи и ловля мяча.
26. Ведение и перемещение.
27. Броски мяча.
28. Тактические приемы.

29. Индивидуальные и групповые действия.
30. Командные действия.
31. Позиционное нападение.
32. Методика обучения игре в футбол.

**Тематика докладов:**

13. Техническая и тактическая подготовка футболистов.
14. Техника ведения, передачи, приема мяча в футболе.
15. Техника обыгрывания и отбора мяча в футболе.
16. Групповые действия – комбинации в футболе.
17. Имитационные и подводящие упражнения в футболе.
18. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
19. Техника и тактика настольного тенниса.
20. Тактика парных игр в настольном теннисе.
21. Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).
22. Тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).
23. Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр).
24. Учебная парная игра в настольный теннис.

**6 семестр**

**Тема 5. Лыжный спорт**

**Тематика рефератов:**

- Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
- Классификация способов передвижения на лыжах.
- Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
- Основные элементы техники передвижения на лыжах.
- Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
- Двигательные навыки и их характерные черты.
- Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.
- Принципы обучения лыжам.
- Методы обучения лыжам.
- Структура процесса обучения лыжным гонкам.
- Подготовка мест занятий и организация обучения для лыжного спорта.

**Вопросы к опросу:**

- Формы организации занятий по лыжной подготовке.
- Уроки лыжной подготовки в школе. Организация уроков по лыжной подготовке.
- Лыжная подготовка в школьной программе.
- Начальное обучение передвижению на лыжах.
- Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
- Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
- Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
- Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
- Игры на лыжах.
- Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.

**Тематика докладов:**

- Техника и методика обучения лыжным ходам.
- Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
- Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
- Техника одновременных ходов.
- Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
- Методика обучения одновременному одношажному ходу.
- Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
- Коньковый ход.
- Способы переходов с хода на ход.
- Способы преодоления подъемов на лыжах.
- Стойки спусков.
- Преодоление неровностей на склоне.
- Способы торможений.
- Повороты в движении.

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Тестовые задания Вопросы к опросу
	УК-7.2	Тематика рефератов
	УК-7.3	Тематика докладов Контрольные нормативы